



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

“Estilos de Vida de los Comerciantes del Mercado Centenario,

Huacho - 2020”

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

AUTORAS:

Padilla Pérez de Espinoza, Luz Violeta ORCID: 0000-0003-0221-8858

Parihuamán Sánchez, María José (ORCID: 0000-0001-7298-3622)

ASESORA:

Mg. Tuesta Ríos, Payda Mary (ORCID: 0000-0002-6486-4882)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Enfermedades no Transmisibles

LIMA – PERÚ

2021

DEDICATORIA

El presente trabajo está dedicado a mi familia, por brindarme el apoyo incondicional en cada etapa de mi formación como profesional.

(Padilla L.)

Dedico este trabajo a Dios, Padre Providente, que me ha dado el regalo de servir a mis hermanos que más sufren. Y a mis hermanas de la enfermería de Bisceglie, que representaron el motivo y sentido de esta carrera.

(Parihuamán M.)

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios, por darme salud y la posibilidad de seguir con mis metas profesionales. A mi esposo por apoyarme siempre incondicionalmente y estar conmigo en los buenos y malos momentos, a mi familia por ser mi motor y motivo para seguir adelante y así esforzarme para ser el orgullo de ellos.

(Padilla L.)

Agradezco a mi Congregación Religiosa “Siervas de la Divina Providencia”, por confiar en mí y animarme a emprender nuevos desafíos. Agradezco a mis hermanas de comunidad por los detalles de amor que me sostuvieron en los momentos más difíciles, por darme ejemplos concretos de una generosa entrega en el servicio de los más necesitados. Agradezco a mis padres por el apoyo incondicional que me han mostrado siempre, a mi padre Jorge por sus consejos y a mi madre Carmen que, con el ejemplo de humildad y sacrificio, ha forjado en mí las virtudes necesarias para el servicio. A mi tía Rebeca que con su dedicación me ha dado ejemplo de perseverancia, para poder concluir la carrera. Y finalmente agradezco a los docentes que supieron transmitir éticamente los conocimientos profesionales de esta carrera.

(Parihuamán S.)

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Pág.

Carátula

Dedicatoria..... ii

Agradecimiento iii

Índice de contenidosiv

Índice de figurasv

Resumen.....vi

Abstract.....vii

I. INTRODUCCIÓN 1

II.MARCO TEÓRICO 3

III.METODOLOGÍA 10

3.1. Tipo y diseño de investigación 10

3.2 Variable y operacionalización..... 10

3.3 Población, muestra y muestreo..... 10

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos..... 11

3.5. Procedimientos 11

3.6. Método de análisis de datos..... 12

3.7. Aspectos éticos 12

IV. RESULTADOS 14

V. DISCUSIÓN 21

VI. CONCLUSIONES..... 27

VII. RECOMENDACIONES 28

Referencias 29

Anexos

ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
GRÁFICO N° 1: Estilos de la vida de los comerciantes del mercado Centenario Huacho 2020	15
GRÁFICO N° 2: Dimensión Alimentaria de los comerciantes del mercado Centenario, Huacho 2020	16
GRÁFICO N° 3: Dimensión Actividad Física de los comerciantes del mercado Centenario, Huacho 2020	17
GRÁFICO N° 4: Dimensión Descanso y Sueño de los comerciantes del mercado Centenario, Huacho 2020	18
GRÁFICO N° 5: Dimensión de Estrés de los comerciantes del mercado Centenario, Huacho 2020	19
GRÁFICO N° 6: Dimensión Recreación de los comerciantes del mercado Centenario, Huacho 2020	20
GRÁFICO N° 7: Dimensión Responsabilidad en Salud de los comerciantes del mercado Centenario, Huacho 2020	21

RESUMEN

La presente investigación es de enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, transversal, descriptivo. El objetivo fue determinar los estilos de vida de los comerciantes del mercado Centenario, Huacho 2020. Se aplicó muestreo no probabilístico por conveniencia, la muestra estuvo constituida por 200 comerciantes. La técnica fue la encuesta, como instrumento se utilizó el cuestionario llamado: “La Escala sobre los Estilos de Vida”, diseñada en escala Likert, con 30 reactivos, que responden a las dimensiones: alimentaria; actividad física; descanso y sueño; manejo del estrés; recreación y responsabilidad en salud. La información obtenida se procesó y analizó por la estadística descriptiva, a través del SPSS versión 26. Los hallazgos se presentaron en tablas de frecuencia y gráficos estadísticos. Los resultados mostraron que del 100,0% (200) de los comerciantes del mercado Centenario, Huacho, el 82,5% (165) tiene estilos de vida saludables; solo en las dimensiones de actividad física 70,0% (140) y Responsabilidad en salud 64% (128) presentaron estilos de vida no saludables. Se concluye que los estilos de vida de los comerciantes del mercado Centenario, Huacho 2020 son saludables.

Palabras claves: Estilos de vida, comerciantes, enfermedades crónicas, promoción de salud.

ABSTRACT

The present investigation is of a quantitative approach, of a non-experimental, cross-sectional, descriptive design. The objective was to determine the lifestyles of the merchants of the Centenario market, Huacho 2020. Non-probabilistic sampling was applied for convenience, the sample consisted of 200 merchants. The technique was the survey, as an instrument the questionnaire called: "The Scale on Life Styles" was used, designed on a Likert scale, with 30 items, which respond to the dimensions: food; physical activity; rest and sleep; stress management; recreation and health responsibility. The information obtained was processed and analyzed by descriptive statistics, through SPSS version 26. The findings were presented in frequency tables and statistical graphs. The results showed that of 100.0% (200) of the merchants of the Centenario market, Huacho, 82.5% (165) have healthy lifestyles; Only in the dimensions of physical activity 70.0% (140) and Responsibility in health 64% (128) presented unhealthy lifestyles. It is concluded that the lifestyles of the Centenario, Huacho 2020 market traders are healthy.

Keywords: Lifestyles, merchants, chronic diseases, health promotion.

I. INTRODUCCIÓN

El tema elegido a investigar fue, “Estilos de vida de los comerciantes del mercado Centenario, Huacho 2020”, considerando las dimensiones: alimentaria; actividad física; descanso y sueño; manejo del estrés; recreación y responsabilidad en salud.

La Organización Mundial de la Salud, sostiene que las enfermedades no transmisibles causan más muertes en el mundo, en comparación a otras enfermedades (1). Los estilos de vida saludable, reducen significativamente la posibilidad de padecer enfermedades crónicas en un 80%. Las enfermedades crónicas más comunes son; las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes mellitus tipo I y II, el síndrome metabólico, las enfermedades respiratorias y el cáncer (2).

Así también la OMS, calcula que para el 2030 el total mundial de muertes causadas por las enfermedades crónicas, aumentará en un 70% y la tasa de morbilidad en un 56% (3). En la población mundial, se evidencia el aumento del sedentarismo, siendo que el 60% tiene escasos hábitos de actividad física. Los momentos de descanso y distensión generalmente se asumen de forma estática. Así también la creciente urbanización ha traído consigo varios cambios ambientales como la ausencia de parques, espacios deportivos y recreativos (4).

Según una encuesta de salud pública, en Ecuador, el 62,8% de la población padece sobrepeso y obesidad. Una vida saludable puede disminuir las cifras de mortalidad de un 43% (5). Según el Instituto Nacional de Salud (INS) en nuestro país en el año 2019, la prevalencia de adultos con sobrepeso y obesidad fue el 69.9% y en la población juvenil el 42.4%. Este mismo estudio nos reveló, que el 87.1% de peruanos se alimenta de frituras por lo menos una vez a la semana; menos del 50% consume poca fibra. Lamentablemente el 10.9% de la población mayor de 15 años, comen frutas o verduras, cinco veces diario (6).

A nivel nacional se han registrado 2 612 mercados de abastos, solo en Lima provincia existen 110 mercados; 8 de tipo mayorista, 82 minorista y 20 mixto (7). Desde que empezó la pandemia Covid-19, los mercados se convirtieron en puntos de primera necesidad durante la cuarentena obligatoria, los toques de queda

limitaban el horario de apertura y causaban aglomeraciones, como consecuencia fueron focos de contagio del virus (8).

En esta investigación hemos puesto nuestra atención en los comerciantes del “Mercado Centenario”, ubicado en el distrito de Huacho, capital de la Provincia de Huaura. Surgió nuestro interés por responder a la siguiente interrogante: ¿Cómo son los estilos de vida de los comerciantes del mercado Centenario, de Huacho en el año 2020? Siguiendo la Agenda 2030, para el Desarrollo Sostenible presentada por la Organización de las Naciones Unidas, tomamos como guía el tercer objetivo, que consiste en “asegurar una vida saludable y mejorar el bienestar de todos” (9).

El trabajo de enfermería se justifica en el cuidado de las personas, y esto no se reduce al ámbito hospitalario, sino que se complementa y enriquece con el esfuerzo para mantener una buena calidad de vida por medio de la promoción de salud. El fin es despertar la conciencia en salud, para que cada individuo sea un protagonista activo de su cuidado. En la medida que se comprenda el impacto de los estilos de vida saludable, podremos crear condiciones a una mejor calidad de vida a mediano y largo plazo (2).

Investigar sobre los estilos de vida de los comerciantes, nos ayudó a visualizar la realidad con más claridad, ya que conocer los hábitos de una población es fundamental, para poder actuar eficazmente en la prevención de enfermedades crónicas, así se implementarán medidas que ayuden a mejorar la salud de los comerciantes y reducir la cifra de muertes evitables (2). Por tal razón, el presente estudio representa un punto de partida en las actividades preventivo-promocionales que realicen los enfermeros (as) en el primer nivel de atención.

Potenciar las acciones de prevención de la salud tiene un efecto favorable para la economía del país, siempre será más económico prevenir la enfermedad antes que curarla. Nos propusimos como objetivo general, determinar los estilos de vida de los comerciantes del mercado Centenario, Huacho 2020. Los objetivos específicos fueron determinar las dimensiones: alimentaria; actividad física; descanso y sueño; manejo del estrés; recreación y responsabilidad en salud de los comerciantes del mercado Centenario, de Huacho en el año 2020. No se realizó ninguna contrastación de hipótesis, ya que el estudio fue descriptivo transversal.

II. MARCO TEÓRICO

Coronel J. (2020); Perú. En su estudio “Estilos de vida en los comerciantes de la Asociación del Mercado Laykakota, Puno”, tuvo como objetivo, determinar los estilos de vida en los comerciantes de la Asociación del Mercado Laykakota - Puno, se obtuvo una muestra de 270 comerciantes por muestreo probabilístico. El enfoque fue cuantitativo, tipo descriptivo de corte transversal, se utilizó una encuesta que contenía las dimensiones de alimentación, actividad física, sueño, manejo de estrés y actividades responsables en la salud. Se obtuvo que el 67.4% (182) presentaron estilos de vida no saludable. (10)

Villarreal E. (2017); Perú. En la investigación “Estilos de vida en vendedores informales de una Asociación de comerciantes José Carlos Mariátegui - Lima”, planteó describir los estilos de vida de vendedores informales de la Asociación de comerciantes José Carlos Mariátegui. El diseño fue cuantitativo, de corte transversal descriptivo. Se encuestó a 67 vendedores informales con un cuestionario llamado: Escala sobre los Estilos de Vida. Resultando que el 50.75% (34) de comerciantes presentaron estilos de vida no saludable, siendo principalmente las dimensiones de actividad física y recreación las que arrojaron alto porcentaje negativo, representando el 55.2% (37); seguido de alimentación y responsabilidad de salud 53.7% (36); descanso, sueño y manejo del estrés con 52.2% (35) (2)

Rojas M. (2018). Perú. En su estudio “Determinantes de la salud en comerciantes adultos Maduros con sobrepeso. Mercado el Progreso - Chimbote”, planteó como objetivo identificar los determinantes de la salud en los comerciantes adultos maduros con sobrepeso del Mercado “El progreso”. Investigación de tipo cuantitativo, corte transversal, descriptivo correlacional. Donde se entrevistó a 80 adultos maduros con sobrepeso, aplicándose el cuestionario de los Determinantes de la Salud. Concluyendo que la totalidad 96.25% (80) no recibe apoyo social de organizaciones, el 88.75% (71) duermen de 6 a 8 horas diarias, el 85%(68) ocasionalmente consumen bebidas alcohólicas, el 60%(48) la actividad física que realizan en su tiempo libre es caminar (11)

Arteaga A. (2018); Perú. En el estudio “Determinantes de la salud en comerciantes adultos maduros, Mercado Cesar Vallejo - Chimbote”, planteó describir los determinantes de la salud en comerciantes adultos maduros del Mercado Cesar Vallejo – Chimbote. Investigación de tipo cuantitativo, descriptivo, se entrevistó a 80 comerciantes adultos maduros y se aplicó un cuestionario sobre los determinantes de la salud. Concluyendo que el 92,5% (74) no realizan periódicamente un examen médico en un establecimiento de salud; el 72,5% (58) en su tiempo libre realiza la actividad de caminar; el 46,3% (37) consume de 1 a 2 veces por semana dulces y gaseosas; el 41,3% (33) consume frutas de 3 a mas vez a la semana. (12)

Pareja J. (2019); Perú. En su investigación “Factores de riesgo de las enfermedades no transmisibles asociadas a los estilos de vida en comerciantes del Mercado Manco Capac de Juliaca”. Su objetivo trazado fue determinar los factores de riesgo de las enfermedades no transmisibles asociados a los estilos de vida en comerciantes del mercado Manco Cápac de la ciudad de Juliaca. Investigación de tipo correlacional transversal, no experimental; donde se entrevistó a 125 comerciantes del Mercado Manco Cápac, se utilizó como instrumento una Guía de entrevista. Concluyéndose que el 65,60% (82) de los comerciantes tiene estilos de vida no saludables; el 49,60% (62) casi nunca practican actividad física y el 16,80% (21) son comerciantes que tienen una frecuencia de alimentos de 3 veces al día. (13)

Pinedo C. (2019); Perú. En su investigación “Estilo de vida y factores biosocioculturales de los comerciantes del Mercado Túpac Amaru, Pueblo Joven La Victoria- Chimbote”. La autora se propuso determinar la relación entre el Estilo de Vida y los Factores Biosocioculturales de los Comerciantes del mercado Túpac Amaru. Investigación de tipo correlacional transversal, descriptivo, donde se entrevistó a 70 comerciantes del mercado Túpac Amaru, a quienes se aplicó 2 cuestionarios; “Estilo de Vida y Factores Biosocioculturales” de la persona. Resultando que el 74,3% (52) presentaron un estilo de vida no saludable. (14)

Castillo E. (2016); Perú. En la investigación “Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto maduro, Mercado Los Portales el Porvenir”, se propuso determinar la relación entre el estilo de vida y los factores

biosocioculturales de los comerciantes del mercado los Portales. Fue una investigación cuantitativa de corte transversal, diseño descriptivo correlacional, donde se observó y entrevistó a 213 comerciantes, se aplicó 2 cuestionarios: Escala del Estilo de Vida y Factores Biosocioculturales de la persona adulta. Resultando que los adultos maduros evaluados el 100% (213) tienen estilos de vida no saludable. (15)

Palacios N. (2018); Perú. En el estudio “Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del Distrito de Llama- Piscobamba”, se buscó determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los adultos del distrito de Llama. La investigación fue de tipo cuantitativo, descriptivo, de corte transversal y correlacional. Donde se entrevistó a 75 adultos y se aplicó 2 cuestionarios: Escala de Estilos de Vida y Cuestionario Sobre Factores Biosocioculturales. Resultando que el 82,7% (62) de adultos evaluados presentan estilos de vida no saludable. (16)

Vera C., Telenchana J. (2018); Ecuador. En su investigación “Estilo de vida de los comerciantes de verduras del Mercado Feria Libre El Arenal, Cuenca”, su propósito fue determinar el estilo de vida de los comerciantes de verduras que laboran en el Mercado “El Arenal”. Investigación cuantitativa, descriptiva y de corte transversal, donde se entrevistó a 60 comerciantes, con la encuesta Escala de Estilo de Vida. Resultando positiva ya que el 97% (58) de los comerciantes presentó un estilo de vida saludable. (17)

Villacreses N. (2017); Ecuador. “Estilos de vida relacionados con sobrepeso y obesidad en los comerciantes del Mercado de Jipijapa”, la autora se trazó como finalidad, relacionar los estilos de vida con el riesgo de padecer sobrepeso y obesidad en los comerciantes del mercado 13 de octubre del cantón Jipijapa. Investigación de tipo analítico, cuantitativo y de corte transversal, donde se encuestó a 50 comerciantes, a quienes se aplicó un cuestionario: Valoración del Estilo de Vida Fantástico. Resultando que el 68% (34) presentan inadecuados estilos de vida. (18)

Los estilos de vida son hábitos que se han arraigado con el tiempo traduciéndose en la vida diaria. Son influenciados por el entorno familiar, escolar y social, se

modifican ante la experiencia que cada uno adquiere, reconociendo como lo mejor para sí mismo (19).

1.- Al hablar de los estilos de vida en los comerciantes resaltamos que la condición laboral juega un papel importante, ya que los hábitos diarios adquiridos y establecidos, pueden contribuir a la conservación de la salud o por el contrario afectar negativamente, como la activación de las enfermedades crónicas.

Para la Organización Mundial de la Salud los estilos de vida constituyen el ambiente diario donde uno vive, actúa y labora. Es el resultado de la condición social, económica y físicas del entorno, que influye en la salud del individuo. (20)

1.1 Tipos de Estilos de Vida

1.1.1 Estilos de vida saludable, es el conjunto de actitudes cotidianas, dirigidas al cuidado de la salud biopsicosocial y espiritual, generando una buena calidad de vida a largo plazo. Se desarrollan hábitos como el ejercicio físico, el consumo frecuente de agua, la alimentación equilibrada rica en fibras y proteínas, tiempo libre de recreación y actividades de socialización.

1.1.2 Estilos de vida no saludable, es el conjunto de hábitos nocivos para la salud, que deterioran el aspecto biológico, psicológico y social de la persona, aumentando el riesgo de enfermar o morir. Entre los hábitos no saludables se encuentran principalmente la mala alimentación como el consumo exagerado de grasa, azúcar y sal; el sedentarismo; el consumo de alcohol y drogas; el tabaquismo; el activismo desenfrenado y el estrés.

2.- Dimensión de los Estilos de Vida

2.1 Dimensión alimentaria: Alimentarse es el proceso voluntario de comer, que comprende la selección de alimentos, la preparación y el consumo, dando al organismo lo necesario para renovar las células y los tejidos, mantener las funciones internas como respiración, digestión, metabolismo y para desarrollar las actividades cotidianas con las energías suficientes. La forma de comer, está en relación al entorno en el que se vive e influye significativamente en la salud del ser humano. (21)

Los nutrientes esenciales, ayudan al buen funcionamiento del organismo, entre ellos se destacan las proteínas, los carbohidratos, los lípidos, las vitaminas, los minerales y el agua (10). Según la cantidad que se debe ingerir se diferencian dos grupos:

- Macronutrientes; su requerimiento diario es mayor, ya que aportan a la energía metabólica del organismo, como los hidratos de carbono y los lípidos. Se recomienda consumir en un 60-70% hidratos de carbono y en un 30-40% de lípidos.
- Micronutrientes; su requerimiento diario es menor, ayudan al funcionamiento del organismo, entre ellos tenemos a los minerales y vitaminas que se dividen en liposolubles (A, D, E, K) e hidrosolubles (B1, B2, B3, B6, B12, C, ac. fólico).

2.2 Dimensión actividad física: Es el movimiento corporal que exigen un consumo de energía, (22) entre ello se incluye el ejercicio y el deporte. Para que sea saludable se debe considerar:

- Duración; es la cantidad de tiempo en el que se realizar la actividad física.
- Frecuencia; es la cantidad de veces por semana en que se ejecuta la actividad física.
- Intensidad; es la velocidad o el esfuerzo en que se realiza la actividad, se clasifican en moderada, (como caminar rápido, bailar, realizar las tareas del hogar, hacer deportes, cargar menos de 20 Kg); o intensa (como footing, manejar bicicleta rápido, hacer aeróbico, natación, deportes, juegos de competencia y cargar más de 20Kg).

La práctica de actividad física, ayuda al sistema cardiovascular, a los músculos; al rendimiento funcional, el perfil lipídico, la masa corporal y el estado de ánimo; también ayuda a evitar infartos de miocardio, la hipertensión arterial, la diabetes tipos 2, el cáncer de colon, el cáncer de mama, la depresión, la ansiedad y la muerte prematura. (23)

La Organización Mundial de la Salud anima a la población en edades de 18 a 65 años, a realizar actividades físicas aeróbicas de intensidad moderada 150 minutos semanales como mínimo. (22)

2.3 Dimensión descanso y sueño: El descanso permite reponer la energía gastada en los periodos de actividad. El sueño es el proceso fisiológico que inicia cuando ha cesado la conciencia; es beneficioso para combatir enfermedades ya que durante el periodo de sueño se fortalece el sistema inmune.

Dormir lo necesario favorece la salud física y mental, restablece la energía y vigoriza el aprendizaje, la memoria, el mantenimiento de los circuitos neuronales y la metabolización de algunos valores debilitados en las horas de vigilia. Las horas de sueño necesarias para sentirte bien dependerá de cada organismo, pero es aconsejable 6 horas diarias como mínimo. El sueño es afectado por la alimentación y por la intensidad de actividad física que se realice previo al descanso.

Cuando no se completan las horas de sueño se incrementa el riesgo de padecer enfermedades como: diabetes, enfermedad del corazón, cáncer, obesidad, Infección, depresión y ansiedad. (24)

2.4 Dimensión manejo del estrés: El estrés es una respuesta fisiológica ante una amenaza percibida por la persona, puede producir cambios químicos, biológicos y psicológicos en el organismo como; el aumento de la presión arterial, la frecuencia cardiaca y la concentración de azúcar en la sangre; sentimientos de frustración, ansiedad, enojo y depresión. Los efectos negativos se producen cuando la persona pierde el control de la situación. (25)

Distrés: se origina cuando el organismo responde de forma exagerada en el plano biológico, físico o psicológico ante los estresores que se presentan. Se relaciona con angustia, sufrimiento, dolor, tensión, ansiedad y aflicción. (26)

2.5 Dimensión recreación: La recreación es un tiempo de distensión donde a través de diversas actividades, la persona logra relajarse y recargar energías para continuar sus actividades diarias de forma saludable y equilibrada.

Las actividades recreativas son diversas como diverso es el ser humano y sus necesidades concretas. Pero la característica común es que debe tener un espacio de diversión, entretenimiento y relajación. La recreación ayuda a mantener un buen estilo de vida, a disminuir los niveles de estrés, angustia y ansiedad. (2)

La recreación beneficia positivamente al mejoramiento de las dimensiones físicas, mentales, morales y espirituales de las personas.

2.6 Dimensión responsabilidad en salud: La responsabilidad es la aptitud del individuo para asumir las consecuencias de un hecho realizado libremente (27), se ve influenciada por el nivel de cultura que tenga el individuo. En salud se refiere a la integración de los conocimientos, valores y actitudes, que cada persona asume frente a la propia salud. Dicha responsabilidad se manifiesta cuando se eligen alternativas saludables evitando actitudes de riesgo, como también el control periódico del estado de salud.

El “Modelo de Promoción de la Salud” (MPS) de Nola Pender, se enfoca en la modificación de la conducta, enfatizando la capacidad de las personas para relacionarse con el entorno, desde las actitudes y motivaciones hasta la acción que suscitará la propia salud. (28)

Valoramos importante esta aportación, ya que, como profesionales de salud, estamos en relación con la población e influenciamos en sus elecciones (29). Con el tiempo se pueden modificar los conocimientos, el afecto, los entornos interpersonales y físicos. En la medida que los comerciantes sean conscientes de sus estilos de vida podrán aportar para mejorar el cuidado de su propia salud.

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

Tipo de investigación: Básica, porque se busca un conocimiento más completo de los hechos observables.

Diseño de investigación:

- Diseño no experimental: transversal descriptivo simple.

3.2. Variable y operacionalización

Variable cualitativa: Estilos de Vida

- Dimensión 1. Alimentaria
- Dimensión 2. Actividad física
- Dimensión 3. Descanso y sueño
- Dimensión 4. Manejo del estrés
- Dimensión 5. Recreación
- Dimensión 6. Responsabilidad en salud

3.3. Población, muestra y muestreo

Población: 540 comerciantes que trabajan en el mercado Centenario de Huacho 2020.

Criterios de Inclusión:

- Todos los comerciantes hombres y mujeres del mercado Centenario de Huacho.
- Todos los comerciantes mayores de 18 años.
- Todos los comerciantes que firmaron el consentimiento informado.

Criterios de Exclusión:

- Todos los comerciantes menores de 18 años.
- Todos los comerciantes que no firmaron el consentimiento informado.

- **Muestra:** Se obtuvo en Excel, dando como resultado una muestra de 200 comerciantes del mercado Centenario de Huacho.

$$n = \frac{N \cdot Z_{\alpha}^2 \cdot p \cdot q}{e^2(N - 1) + Z_{\alpha}^2 \cdot p \cdot q}$$

Muestreo: Ante la situación de la pandemia COVID-19, la mayoría de comerciantes no laboraban y se encuestó a los que estaban presentes el día de la aplicación del instrumento, por ese motivo se aplicó muestreo no probabilístico por conveniencia (30).

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica que se utilizó fue la encuesta (31), como instrumento el cuestionario, conformado por preguntas referidas a la variable de estudio. Se ha tomado “La Escala Sobre Estilos de Vida”, validado y elaborado por Villarreal, E. (2016), sometido a la prueba binomial, con la participación de 8 jueces expertos. El resultado final fue $p < 0.05$; con un grado de concordancia significativo. Para la confiabilidad estadística el instrumento fue aplicado a 30 vendedores informales, obteniendo como resultado 0.88 confiable, según Alfa de Cronbach (2). Dicho instrumento está elaborado en escala Likert y contiene 30 reactivos, que responden a las dimensiones: Alimentaria; Actividad física; Descanso y sueño; Manejo del estrés; Recreación y Responsabilidad en salud.

3.5. Procedimientos

Para la aplicación del instrumento se elaboró un documento dirigido al presidente Juan Antonio Fernández Guerrero, del Mercado Centenario de Huacho, solicitando el permiso para la aplicación del instrumento, se anexo el cuestionario para que el contenido sea revisado.

Con el permiso correspondiente se programaron los días y los horarios más aptos para el desarrollo de la investigación. El horario más cómodo para los comerciantes fue en el tiempo del almuerzo de 1:00pm a 3:00pm, este proceso duró dos semanas. Se respetó las consideraciones de bioseguridad ante la pandemia Covid-19; con el uso de cubre boca,

protector facial, lavado de manos, distanciamiento (32), bata anti fluidos y alcohol gel.

A cada comerciante que acepto participar, se entregó el consentimiento informado y el cuestionario, explicando las instrucciones necesarias para el llenado. El tiempo utilizado para las respuestas, fue aproximadamente 15 minutos por persona, los comerciantes se mostraron interesados en el tema de la investigación. Las respuestas obtenidas se reservaron estrictamente para los fines de este estudio.

3.6. Método de análisis de datos

Primero se creó una matriz de datos en Excel, donde se realizó el vaciado de la información, previamente codificada (reactivos positivos de 1 - 5 y los reactivos negativos de 5 - 1). Luego se procesó toda la información a través del paquete estadístico para las ciencias sociales SPSS versión 26. Los hallazgos se presentaron en tablas de frecuencia y gráficos estadísticos.

3.7. Aspectos éticos

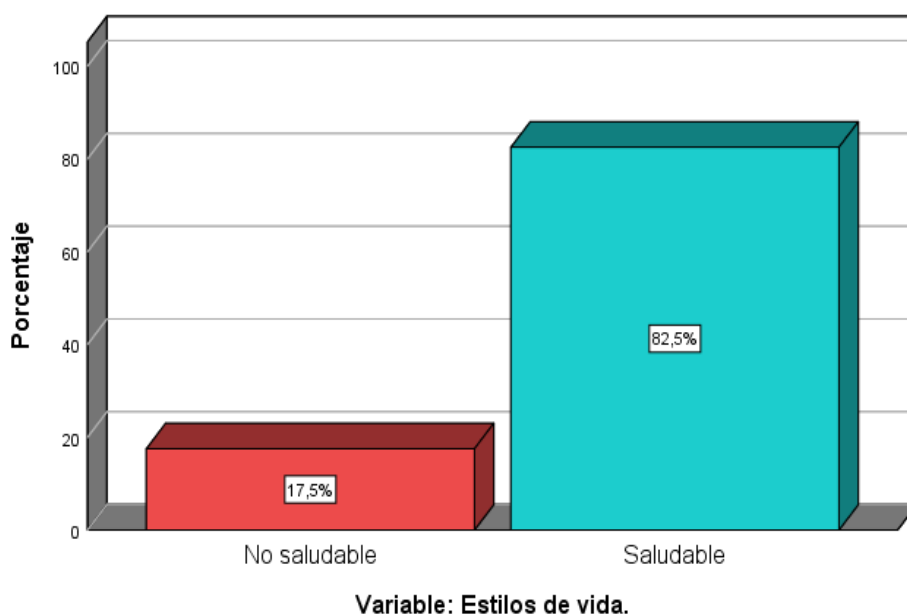
Conscientes de la seriedad de la investigación tuvimos en cuenta los principios éticos en el desarrollo del estudio.

- Principio de la Beneficencia: Este principio se aplicó en la medida que los comerciantes al desarrollar la preguntas, tuvieron la oportunidad de reflexionar y tomar consciencia en los estilos de vida que llevan.
- Principio de Justicia: Este principio lo aplicamos en el trato justo y respetuoso hacia cada comerciante en el desarrollo de la investigación.
- Principio de Autonomía: aplicamos este principio respetando la libertad de los comerciantes para participar o no del estudio.

- Principio de No maleficencia: Este principio lo aplicamos en toda la investigación ya que buscamos beneficiar a los comerciantes antes que perjudicarlos.

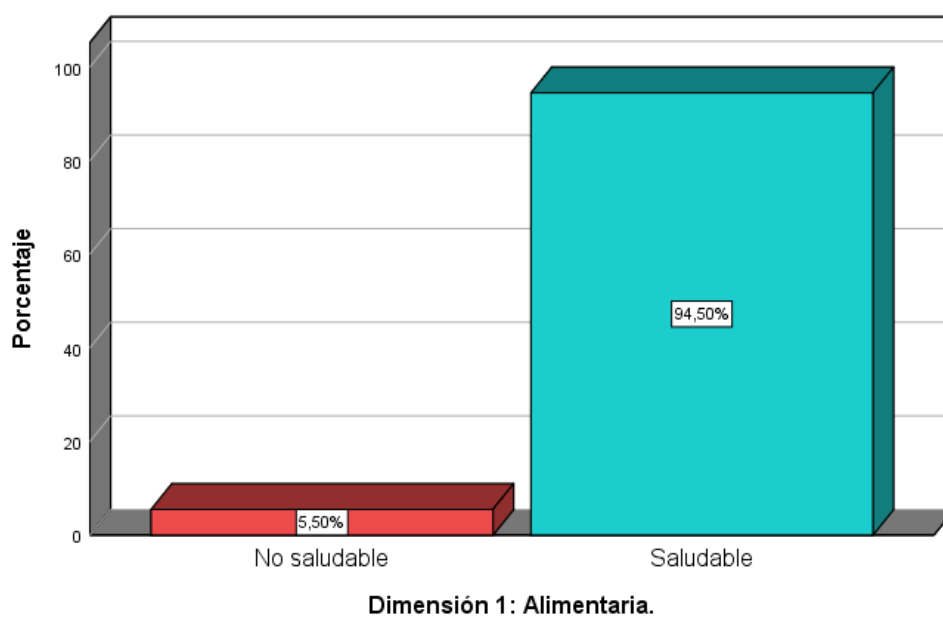
IV. RESULTADOS: Presentamos el análisis descriptivo de la variable Estilos de Vida y sus dimensiones: Alimentaria; Actividad física; Descanso y sueño; Manejo del estrés; Recreación y Responsabilidad en salud.

Gráfico N° 1. Estilos de vida de los comerciantes del mercado Centenario, Huacho - 2020.



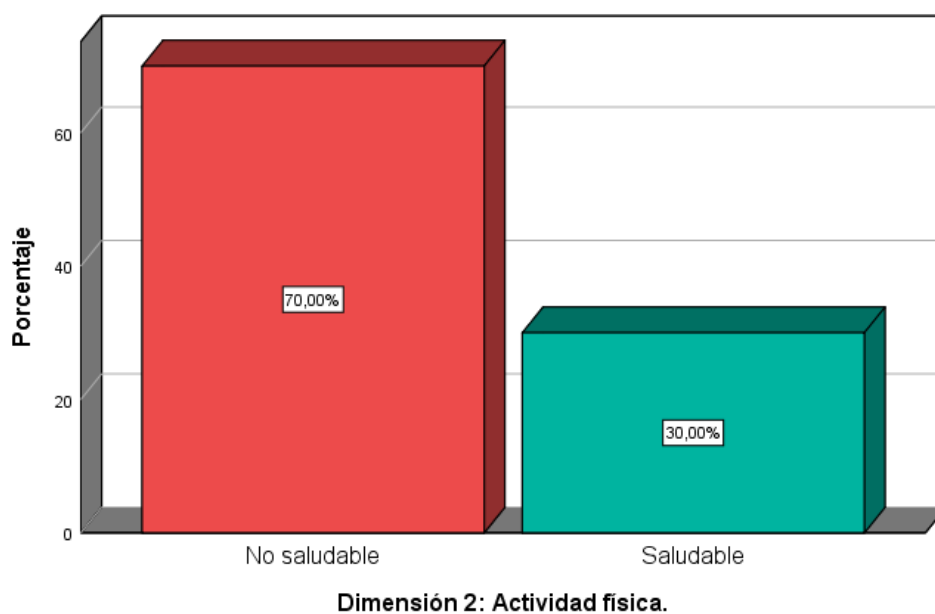
En el gráfico se muestra que del 100,0% (200) de los comerciantes del mercado Centenario, Huacho, el 82,5% (165) tiene estilos de vida saludable. Mientras que el restante 17,5% (35) posee estilos de vida no saludable.

Gráfico N° 2. Dimensión Alimentaria de los comerciantes del mercado Centenario, Huacho - 2020.



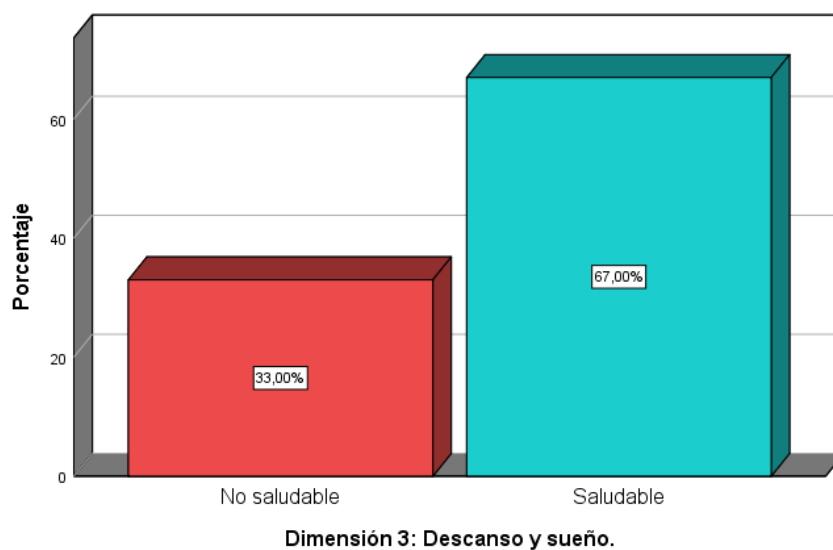
En el gráfico se observa que del 100,0% (200) de los comerciantes del mercado Centenario, Huacho, el 94,5% (189) tiene estilos de vida saludable en la dimensión alimentaria. Mientras que el restante 5,5% (11) posee estilos de vida no saludable en esta dimensión.

Gráfico N° 3. Dimensión Actividad Física de los comerciantes del mercado Centenario, Huacho - 2020.



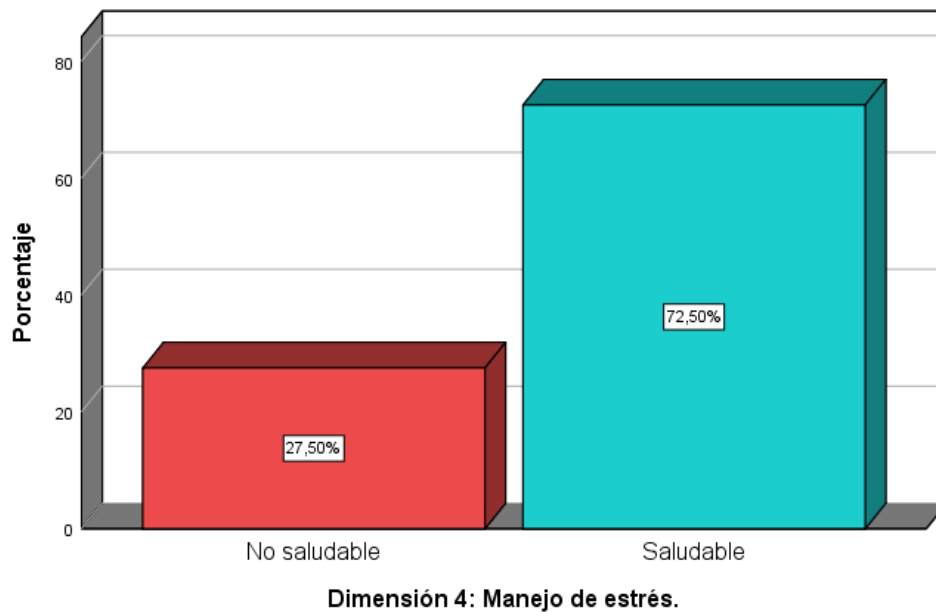
En el gráfico se observa que del 100,0% (200) de los comerciantes del mercado Centenario, Huacho, en la dimensión de actividad física el 70,0% (140) no tiene estilos de vida saludable; mientras que el restante 30% (60) posee estilos de vida saludable en esta dimensión.

Gráfico N° 4. Dimensión descanso y sueño de los comerciantes del mercado Centenario, Huacho - 2020.



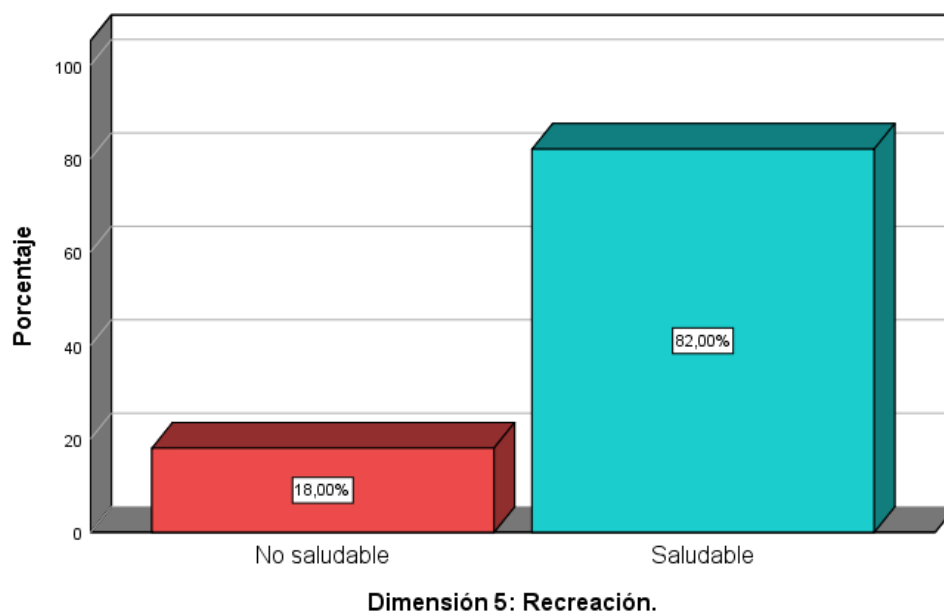
En el gráfico se evidencia que del 100,0% (200) de los comerciantes del mercado Centenario, Huacho, en la dimensión descanso y sueño el 67% (134) tiene estilos de vida saludable; mientras que el restante 33% (66) posee estilos de vida no saludable.

Gráfico N° 5. Dimensión Manejo de Estrés de los comerciantes del mercado Centenario, Huacho - 2020.



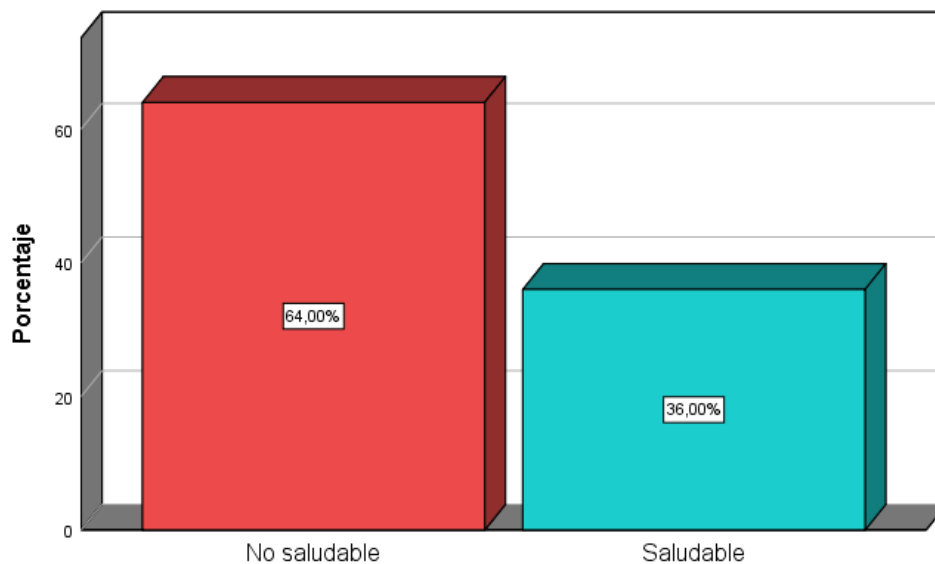
En el gráfico se evidencia que del 100,0% (200) de los comerciantes del mercado Centenario, Huacho, en la dimensión manejo de estrés el 72,5% (145) tiene estilos de vida saludable; mientras que el restante 27,5% (55) posee estilos de vida no saludable.

Gráfico N° 6. Dimensión Recreación de los comerciantes del mercado Centenario, Huacho - 2020.



En el gráfico se evidencia que del 100,0% (200) de los comerciantes del mercado Centenario, Huacho, en la dimensión recreación el 82% (164) tiene estilos de vida saludable; mientras que el restante 18% (36) posee estilos de vida no saludable en esta dimensión.

Gráfico N° 7. Dimensión Responsabilidad en salud de los comerciantes del mercado Centenario, Huacho - 2020.



Dimensión 6: Responsabilidad en salud.

En el gráfico se evidencia que del 100,0% (200) de los comerciantes del mercado Centenario, Huacho, en la dimensión responsabilidad en salud el 64% (128) tiene estilos de vida no saludable; mientras que el restante 36% (72) posee estilos de vida saludable.

V. DISCUSIÓN

A partir de los hallazgos encontrados relacionado al objetivo general, “Determinar los estilos de vida de los comerciantes del mercado Centenario, Huacho - 2020”, se evidencia como resultado que del 100,0% (200) de la población estudiada la mayoría, es decir el 82,5% (165) tiene estilos de vida saludable. Los Estilos de vida saludable abarcan los comportamientos que mantienen el cuerpo y la mente sanos. Según este resultado, los estilos de vida de los comerciantes son favorables y representan un factor protector para su salud, ya que sus comportamientos están encaminados a evitar la adquisición temprana de enfermedades crónicas (33). Estos resultados fueron similares a lo hallado por Vera C.; Telenchana J. (2018) siendo que el 97,0% (58) de las personas encuestadas tienen estilos de vida saludable. Sin embargo, se discrepa con los resultados obtenidos por Coronel J. (2020) quién concluye que el 67,4% (182) de los comerciantes tienen estilos de vida no saludable, al igual que Villareal E. (2017) con un 51% (34); Castillo E. (2016) en un 100% (213); Palacios (2018) en un 83,0% (62); Pareja J. (2019) con un 65,6% (82) y por último Pinedo C. (2019) con un 74,3% (52). Para Villacreses N. (2017) los comerciantes que tienen inadecuados estilos de vida son obesos en un 84,6% (22). De acuerdo a ello, el documento emitido por el INEI, manifiesta que las enfermedades crónicas duran toda la vida y se desarrollan de forma lenta, ocasionan otras enfermedades y se relacionan con estilos poco saludables (34). Analizando los resultados corroboramos que los comerciantes del mercado centenario tienen estilos de vida saludable, realizándose así nuestro objetivo general.

A partir de los hallazgos encontrados respecto al objetivo específico, “Determinar la dimensión alimentaria de los comerciantes del mercado Centenario, Huacho - 2020”, la mayoría tiene estilos de vida saludable, representándose en el 94,5% (189); se destaca principalmente el 84,0% (168) que frecuentemente no consume alimentos salados; el 74,0% (148) que incluye en su alimentación el consumo de frutas, verduras, carnes, lácteos, menestras y cereales. Una apropiada alimentación es fundamental para el normal funcionamiento del cuerpo y para conservar la salud. Se evidencia que la elección alimentaria de los comerciantes

está orientada por los principios de una dieta óptima (35), es decir que incluyen equilibradamente las proteínas, los carbohidratos, los lípidos, las vitaminas, los minerales y el agua.

Así también Vera C.; Telenchana J. (2018) describe que el 100% (60) de encuestados consumen siempre las tres comidas diarias, el 93,3% (56) incluyen en su dieta alimentos balanceados como vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos. Se discrepa con Coronel J. (2020) y Villareal E. (2017) quienes en la dimensión alimentaria concluyeron que el 72.6%(196) y 53.7%(36) respectivamente, de los comerciantes encuestados tienen estilos de vida no saludable. Así también Rojas M. (2018) determinó que el 60,0% (48) de los comerciantes consumen diariamente fideos; el 45,0% (36) consume carne, embutidos y enlatados de 3 o más veces a la semana. Con respecto al consumo de agua de 4 a 8 vasos diarios Coronel J. (2020) manifiesta que el 63.3% (171) de comerciantes nunca toma agua.

Analizando los resultados se deduce que en la dimensión alimentaria los comerciantes del Mercado Centenario, tienen estilos de vida saludable. Los comerciantes manifestaron haber cambiado los horarios de las comidas, por la pandemia covid-19, ahora tienen la oportunidad de comen en sus hogares y de elegir alimentos saludables para su dieta, ya que en las noticias insisten en mejorar la alimentación con la ingesta de agua, disminuyendo el consumo de sal, azúcar y grasas. Lograr que esta modificación positiva sea también permanente, dependerá de que la población tome conciencia sobre los efectos que produce una alimentación saludable.

A partir de los hallazgos encontrados respecto al objetivo específico, “Determinar la dimensión actividad física en los comerciantes del mercado Centenario, Huacho - 2020”, del 100,0% (200) de los comerciantes la mayoría el 70,0% (140) tiene estilos de vida no saludable, donde se destaca que el 75,5% (151) no tiene una rutina de ejercicios para realizar y el 76,5% (153) no hace ejercicio por lo menos de 20 a 30 minutos al día. La mayoría de los comerciantes del mercado Centenario, en condiciones normales, es decir sin pandemia covid-19, trabajan a tiempo completo. Han expresado no tener tiempo para dedicarse a la actividad física programada. Sin embargo para conservar la salud es necesario el establecimiento

de una rutina de ejercicios, por ello la OMS aconseja que, la población adulto joven y adulto maduro realice como mínimo 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada; 75 minutos de actividad aeróbica vigorosa, como también una mezcla de actividades moderadas y vigorosas cada semana (22). Según los resultados encontrados, existe una similitud con Coronel J. (2020); y Villareal E. (2017); quienes concluyeron que la mayoría el 75,2% (203) y 73,1% (49) respectivamente, de comerciantes tienen estilos de vida no saludable. Pareja, J (2019) también concluye que el 49,6% (62) de los comerciantes nunca realiza actividad física. Vera (2018) muestra que el 41,7% (25) no realiza ejercicio de 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana, mientras que un 86,7% (52) realiza actividades que incluye el movimiento de todo su cuerpo diariamente. Así mismo Rojas M. (2018) concluye que el 60,0% (48) de comerciantes evaluados realiza en su tiempo libre la actividad física de caminar y el 56,3% (45) caminaron en los dos últimos días durante más de 20 minutos.

Analizando los resultados en la dimensión Actividad física los comerciantes del mercado Centenario Huacho, tienen estilos de vida no saludable, realizándose nuestro objetivo. El trabajo de los comerciantes en el mercado, implica desgaste físico y para la mayoría, eso es suficiente, algunos manifestaron que por la pandemia ya no pueden salir a hacer deportes.

A partir de los hallazgos encontrados respecto al objetivo específico, “Determinar la dimensión descanso y sueño en los comerciantes del mercado Centenario, Huacho - 2020”, del 100,0% (200) de los comerciantes el 67,0% (134) tienen estilos de vida saludable, destacándose que el 58,0% (116) duerme de 6 a 7 horas diarias como mínimo; el 52,0% (104) duerme bien y se siente descansado (a) y finalmente el 45,5% (91) va a dormir a la misma hora todos los días. El sueño es una función biológica fundamental, por lo que dormir y descansar bien influyen en el estado de salud de los comerciantes. Se ha demostrado en diversos estudios que omitir las horas de sueño o no descansar bien reiteradas veces favorece la aparición enfermedades crónicas (36). Es positivo que los comerciantes valoren la importancia del descanso para que puedan tener un mejor rendimiento laboral. Estos resultados se relacionan con lo hallado por Rojas M. (2018) quien concluyo que la mayoría 88,8% (71) de comerciantes duerme de 6 a 8 hora al día. Pero no

se concuerda con Coronel J. (2020), ni Villarreal E. (2017) quienes concluyeron que el 75,9% (205) y el 52,2% (35) respectivamente, de comerciantes encuestados presentan estilos de vida no saludable en la dimensión de descanso y sueño. La dificultad para dormir y descansar esta asociada con los problemas de la motivación y la función cognitiva (24).

Analizando los resultados en la dimensión descanso y sueño, los comerciantes del mercado Centenario Huacho tienen estilos de vida saludable, cumpliéndose el objetivo.

A partir de los hallazgos encontrados respecto al objetivo específico, “Determinar la dimensión manejo de estrés de los comerciantes del mercado Centenario, Huacho - 2020”, el 100,0% (200) de los comerciantes el 72,5% (145) tienen estilos de vida saludable; destacándose que el 81,5% (163) afronta el estrés haciendo otras actividades como escuchar música, conversar, etc.; el 50,5% (101) puede controlar sus emociones y/o preocupaciones; al 47,5% (95) pasar muchas horas trabajando no le causa estrés; el 46,5% (93) confía sus temores a personas cercanas. El estrés es una respuesta adaptativa que surge como un mecanismo de defensa del organismo. El estrés que daña la salud no puede ser eliminado pero si controlado, desarrollando diversas estrategias de relajación (37). Estos resultados son similares a lo manifestado por Vera C.; Telenchana J. (2018) quienes concluyen que el 61,7% (37) de comerciantes identifican las situaciones que causan tensión o preocupación en su vida y el 41,7% (25) realizan actividades de relajación tales como: tomar siesta, pensar en cosas agradables, pasear, realizar ejercicios de respiración como opción para disminuir la tensión o preocupación. Pero se discrepa con Coronel J. (2020) y Villarreal E. (2017) quienes concluyeron que el 69,3% (187) y 52,2% (35) respectivamente, de comerciantes presentan estilos de vida no saludable. Por lo general se conoce poco de las técnicas de relajación para disminuir los niveles de estrés que encontramos en lo cotidiano. Es importante la difusión de esta información para que se pongan en práctica y se favorezcan los estilos saludables de vida.

Analizando los resultados en la dimensión manejo de estrés, los comerciantes del mercado Centenario Huacho tienen estilos de vida saludable, cumpliéndose así el objetivo trazado.

A partir de los hallazgos encontrados respecto al objetivo específico, “Determinar la dimensión de recreación de los comerciantes del mercado Centenario, Huacho - 2020”, del 100,0% (200) de los comerciantes la mayoría representada en el 82,0% (164) tienen estilos de vida saludable, siendo más significativo el 69,5% (139) que dedica tiempo libre a otras personas como su familia y amigos; el 60,5% (121) disfruta su tiempo libre haciendo otras actividades. La mayoría de los comerciantes encuestados manifiestan que en sus hábitos consideran un tiempo para la recreación, sobre todo el compartir con la familia, esto es positivo ya que esta práctica garantiza la salud mental de los comerciantes, en ese tiempo se relajan y recuperan las fuerzas para continuar laborando. Es importante dedicar un tiempo libre constructivo, creando momentos en los cuales se desarrollen actividades que incluyan todos los aspectos de la persona (38). Se coincide con Vera (2018) quien concluye que el 51,7% (31) tienen momentos de entretenimiento con su familia. Por el contrario, se difiere con Villareal E. (2017) quien concluye que el 55,2% (37) de los comerciantes encuestados, tiene estilos de vida no saludables en esta dimensión, destacándose el 61,2% (41) que no dedica tiempo a la recreación. Comparando estos resultados, se verifica ambigüedad en las respuestas, ya que por un lado dicen no tener tiempo para recrearse, sin embargo, dedican tiempo libre a su familia y amigos. En esta investigación podemos decir que, en la dimensión, manejo de estrés los comerciantes del mercado Centenario Huacho, tienen estilos de vida saludable, cumpliéndose así el objetivo trazado.

Según los hallazgos encontrados respecto al objetivo específico, “Determinar la dimensión responsabilidad en salud de los comerciantes del mercado Centenario, Huacho 2020”, del 100,0% (200) de los comerciantes, el 64,0% (128) tiene estilos de vida no saludable; destacándose que el 89,5% (179) no acude al establecimiento de salud sin necesidad de estar enfermo(a); el 69,5% (139) no controlan la glucosa, el colesterol y la presión arterial periódicamente; el 54,5% (109) no busca orientación de los profesionales de la salud. Para conservar la salud es necesario la responsabilidad personal, esta capacidad se traduce en las decisiones que se adoptan. No basta con conocer qué cosa es saludable, sino sobre todo elegir las acciones que nos llevan a ello (2). Los comerciantes del mercado Centenario

prefieren auto medicarse antes que perder tiempo en la cola del hospital, para ser atendidos por un médico. La pandemia (Covid-19) ha generado miedo de los hospitales ya que nadie quiere exponerse al contagio. En esta dimensión se coincide con Coronel J. (2020) y Villareal E. (2017) donde el 76.3% (203) y el 53.7% (36) respectivamente, presentan estilos de vida no saludable. En el estudio realizado por Arteaga A. (2019) se encuentra resultados similares siendo que el 92,5% (74) no se realiza un examen médico de forma periódica, en un establecimiento de salud. Por el contrario Vera C.; Telenchana J. (2018) concluyen que el 76,7% (46) acuden por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para su revisión médica. Rojas M. (2018) manifiesta que el 51,3% (41) de comerciantes encuestados, sí se realizan algún examen físico periódico en un establecimiento de salud.

Analizando los resultados se deduce que, en la dimensión responsabilidad en salud, los comerciantes del mercado Centenario Huacho, tienen estilos de vida no saludable, cumpliéndose así el objetivo trazado. Se evidencia que, en la idiosincrasia de la población estudiada, la mayoría no asumen como importante el control periódico de su propia salud, solo se atienden cuando padecen una enfermedad grave y cuando presentan alguna molestia lo resuelven auto medicándose. Esto es desfavorable ya que, al no controlarse a tiempo, las enfermedades crónicas pueden desarrollarse silenciosamente por lo que, es necesario ser responsable en el cuidado de la propia salud, para disminuir la tasa de mortalidad en edades tempranas.

VI. CONCLUSIONES

1. De acuerdo al objetivo general, los estilos de vida de los comerciantes del mercado Centenario, Huacho - 2020 son saludable.
2. En la dimensión alimentaria, los comerciantes del mercado Centenario, Huacho - 2020 presentan estilos de vida saludable.
3. En la dimensión actividad física, los comerciantes del mercado Centenario, Huacho - 2020 presentan estilos de vida no saludable.
4. En la dimensión descanso y sueño, los comerciantes del mercado Centenario, Huacho - 2020 presentan estilos de vida saludable.
5. En la dimensión manejo del estrés, los comerciantes del mercado Centenario, Huacho - 2020 presentan estilos de vida saludable.
6. En la dimensión de recreación, los comerciantes del mercado Centenario, Huacho - 2020 presentan estilos de vida saludable.
7. En la dimensión de responsabilidad en salud, los comerciantes del mercado Centenario, Huacho - 2020 presentan estilos de vida no saludable.

VII. RECOMENDACIONES

1. Crear un tópico de salud ocupacional donde se brinde la atención primaria, vigilancia y promoción de la salud de los comerciantes.
2. Establecer anualmente una campaña masiva, previa coordinación con una Institución Prestadora de Servicios de Salud (IPRESS), enfocada en los exámenes de laboratorio como: glucosa, perfil lipídico, hemograma completo y grupo sanguíneo (Rh).
3. Realizar campañas de salud, en coordinación con el Centro de salud más cercano, fomentando la actividad física y a la asiduidad en los chequeos médicos, por medio de charlas educativas, difusión de folletos y materiales audiovisuales; como también facilitando el control de la presión arterial, glucosa, perímetro abdominal, peso, talla e índice de masa corporal (IMC).
4. Realizar otras investigaciones sobre los estilos de vida, con el total de la población y en situación de normalidad, es decir, fuera de la pandemia COVID-19, ya que las respuestas se vieron influenciadas por las restricciones sanitarias que vivía el país en el momento de la aplicación del instrumento; y así poder comparar los resultados obtenidos.

REFERENCIAS

1. OMS. La OMS revela las principales causas de muerte y discapacidad en el mundo 2000-2019. [Online]. [cited 2020 diciembre 09. Available from: <https://www.who.int/es/news/item/09-12-2020-who-reveals-leading-causes-of-death-and-disability-worldwide-2000-2019>.
2. Villarreal E. Estilos de vida en vendedores informales de una asociación de comerciantes en el año 2016. Licenciada en Enfermería. Lima: Universidad Nacional de San Marcos, Lima; 2017.
3. Fatma al-Maskari MPL&SF. Naciones Unidas / Crónica ONU. Enfermedades relacionadas con el estilo de vida : Una carga económica para los servicios de salud. [Online]. [cited 2020 Julio 20. Available from: <https://www.un.org/es/chronicle/article/enfermedades-relacionadascon-el-estilo-de-vida-una-carga-economica-para-los-servicios-de-salud>.
4. OMS. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. [Online]. [cited 2020 Junio 20. Available from: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/#.
5. Instituto Nacional de estadística e informática. Encuesta permanente de empleo. Trimestre móvil. Lima:, Lima Metropolitana; 2018.
6. Ministerio de Salud - Perú. Instituto Nacional de Salud. [Online].; 2019 [cited 2020 Junio 21. Available from: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/cerca-del-70-de-adultos-peruanos-padecen-de-obesidad-y-sobrepeso>.
7. Instituto Nacional de Estadística e Informática. INEI. [Online]. LIMA; 2016 [cited 2020 JUNIO 10. Available from: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1448/libro.pdf.
8. Ministerio de Salud. gob.pe Plataforma digital única del Estado Peruano. [Online].; 2020 [cited 2020 SEPTIEMBRE 13. Available from: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/154702-minsa-detecto-mas-de-330-comerciantes-positivos-por-covid-19-en-cuatro-mercados-de-lima>.
9. Desarrollo PdINU. Transformar nuestro mundo: La agenda 2030 para el desarrollo sostenible. [Online]. [cited 2020 diciembre 8. Available from: <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/PNUDArgent-DossierODS.pdf>.
10. Coronel J. Estilos de Vida en los Comerciantes de la Asociación del Mercado Laykakota. . Licenciada de Enfermería. Universidad Nacional del Antiplano de Puno, Puno; 2020.
11. Rojas M. Determinantes de la Salud en Comerciantes Adultos Maduros con Sobrepeso. . Mercado el Progreso -Chimbote, 2016. Licenciada en Enfermería. chimbote: Universidad Católica los Ángeles Chimbote, huaraz; 2018.

- 12 Arteaga A. Determinantes de la Salud en Comerciantes Adultos Maduros. Mercado Cesar . Vallejo – Chimbote, 2016. Licenciada en Enfermería. Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Huaraz; 2018.
- 13 Pareja J. Factores de Riesgo de las Enfermedades no transmisibles Asociadas a los Estilos de . vida en los comerciantes del Mercado Manco Capac de Juliaca-2018. Maestría en salud. Juliaca: Universidad Andina "Nestor Cáceres Velásquez, Puno; 2018.
- 14 Pinedo C. Estilo de Vida y Factores Biosocioculturales de los comerciantes del Mercado Túpac . Amaru. Pueblo Joven la Victoria- Chimbote , 2019. Licenciada en Enfermería. Chimbote: Universidad Católica los Ángeles Chimbote , Huaraz; 2019.
- 15 Castillo E. Estilo de Vida y Factores Biosocioculturales del Adulto Maduro, Mercado "Los . Portales " - El Porvenir, 2013. Licenciada en Enfermería. Trujillo: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote , La Libertad; 2016.
- 16 Palacios. Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales de los Adultos del Distrito de LLama- . Piscobamba, 2018. Licenciada en Enfermería. Llama- Piscobamba: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Huaraz; 2018.
- 17 Vera C, Telenchana J. Estilo de Vida de los Comerciantes de Verduras del Mercado Feria Libre . "EL Arenal", Cuenca, 2018. Licenciada de Enfermería. Ecuador: Universidad de Cuenca, Cuenca; 2018.
- 18 Villacreses N. Estilos de vida relacionados con sobrepeso y obesidad en los comerciantes del . mercado de Jipijapa. Licenciada en Enfermería. Ecuador: Universidad Estatal del Sur de Manabí, Manabí; 2017.
- 19 Aristizábal G, Blanco M, Sánchez A. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una . reflexion entorno a su comprension. 2011 octubre- noviembre; 8(4).
- 20 Guerrero L. LA. Estilo de vida. La revista venezolana de educación; EDUCERE. 2010 . Enero_Junio; 14(48): p. pp.13-19.
- 21 FAO - Ministerio de Educación. Educación alimentaria y nutrición Libro para el docente. . SEGUNDA ed. Bahamonde N, Franco R, Rubinstein B, editors. ARGENTINA: Falgione-Obregón Comunicación visual; 2009.
- 22 Organizacion Mundial de la Salud. [Online]. [cited 2021 enero 14. Available from: . https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/.
- 23 Mnisterio de Salud. minsa.gob.pe. [Online].; 2015 [cited 2021 enero 1. Available from: . <http://bvs.minsa.gob.pe/local/minsa/3299.pdf>.
- 24 M M, A Á, et.al. Sueño saludable: evidencias y guias de actuación. Documento oficial de la . sociedad española de sueño. Revista de neurología. 2016 octubre; LXIII((sup.2):S1-S27).
- 25 Azcona J, Guillén C, Melendéz A, Patrana J. Guia sobre el manejo de estrés desde medicina . del trabajo. 2016..

- 26 Castillo Y. InfoMED. [Online].; 2014 [cited 2019]. Available from:
 . <https://temas.sld.cu/traduccion/acerca-de/>.
- 27 Asociación de Academias de Lengua Española. Real Academia Española. [Online].; 2020 [cited 2021 marzo 04]. Available from: <https://dle.rae.es/responsabilidad>.
- 28 Alligood M, Tomey A. Modelos y teorías de Enfermería. novena ed.: Health Sciences- 2016;
 . 2018.
- 29 Real Academia Española. Diccionario práctico del estudiante. 2012th ed. Ediciones P, editor.
 . Barcelona: SANTILLANA; 2012.
- 30 Hernández S, Baptista, Baptista L. Selección de la muestra, En Metodología de la
 . Investigación. sexta ed. McGraw-Hill.: E-UEM (Espacio de Formación Multimodal); 2014.
- 31 Rojas R. Guía para realizar investigaciones sociales. In Valdes Ry, editor. Guía para realizar
 . investigaciones sociales. Mexico; 2001. p. 206.
- 32 Organización Mundial de la Salud. OPS. [Online].; 2020 [cited 2020 Junio 10]. Available from:
 . <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331643>.
- 33 Velasco C. El modelo de Lalonde en el marco descriptivo dentro de las investigaciones.
 . Revista Gastrohup. 2015 septiembre-diciembre; 17(3).
- 34 INEI. Perú: Enfermedades no Transmisibles y transmisibles, 2019. Documento. Lima:
 . Instituto Nacional de Estadística e Informática, Lima; 2020.
- 35 Álvarez L, Álvarez A. Estilo de vida y alimentación. Gazeta de Antropología. 2009 junio 6;
 . 25(1): p. 14.
- 36 Miro E, Cano M, Buela G. Sueño y calidad de vida. Revista Colombiana de psicología.
 . 2005;(14).
- 37 Durán M. Bienestar psicológico: el estrés y la calidad de vida en el contexto laboral. Revista
 . nacional de administración. 2010 Enero- Junio; 1(1): p. 71-84.
- 38 Vitelio L. Programa de recreación para el adulto mayor a través de la música. Tpost título.
 . Chacabuco: Universidad de Chile, Santiago de Chile; 2007.
- 39 Giraldo A, Toro M, Macías A, al." ". La Promoción de la Salud como estrategia para el formato
 . de Estilos de Vida Saludables. Revista Hacia la Promoción de la Salud. 2010 enero- junio;
 15(1): p. 128-143.
- 40 Bostwick, Kyte, Babbie. Técnicas de investigación- ¿Qué significa medir? [Online].; 2017
 . [cited 2020 junio 16]. Available from:
 <https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/1826/1/Qu%C3%A9%20significa%20medir.pdf>.

ANEXOS

ANEXO 1: MATRIZ DE OPERACIONALIZACION DE LA VARIABLE

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA
ESTILOS DE VIDA	Los estilos de vida son hábitos constantes que se realizan diariamente a lo largo de la vida y se adquiere por medio del entorno familiar, educativo y social en el que se vive. Juegan un papel primordial en el estado de salud de las personas, ya que pueden evitar o favorecer el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles en edades tempranas.	Para medir la variable se utilizó la “Escala sobre los estilos de vida”, dividida en 6 dimensiones: Alimentaria; Actividad física; Descanso y sueño; Manejo del estrés; Recreación y Responsabilidad en salud. Compuesta por 30 reactivos, con 5 opciones de respuesta cada una, en escala Likert, con un valor final dicotómico, expresado en estilos de vida saludable y no saludable. Contiene 3 reactivos negativos: (5,15,28) Dicho cuestionario fue resuelto por los comerciantes del mercado Centenario, Huacho 2020.	Dimensión Alimentaria	Horario de comidas.	1	ORDINAL Nunca = 1 Casi nunca = 2 A veces = 3 Casi siempre=4 Siempre = 5
				Frecuencia con que consume los alimentos.	2,3	
				Tipos de alimentos que consume.	4,5,6	
			Dimensión Actividad física	Frecuencia con que se ejercita.	7	
				Tiempo que dedica para ejercitarse.	8	
				Tipo de Actividad física que realiza.	9	
			Dimensión Descanso y sueño	Tiempo que dedica al descanso y sueño.	10,11,12	
				Horario para el descanso y sueño.	13	
				Calidad de descanso y sueño.	14	
			Dimensión Manejo del estrés	Frecuencia con que asume situaciones de estrés.	15	NOMINAL no saludable= 1 Saludable = 2
				Desarrolla alternativas de solución.	16,17	
				Formas para afrontar el estrés.	18,19,20,21	
			Dimensión Recreación	Tiempo para dedicar a la recreación.	22	
				Tipos de actividades de recreación.	23,24,25	
			Dimensión Responsabilidad en salud	Frecuencia con que acude a un establecimiento de salud.	26,27,28,29	
				Formas como adquiere información sobre salud.	30	

ANEXO 2**INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS****CÓDIGO: (211-0)****FECHA: / /****“ESCALA SOBRE LOS ESTILOS DE VIDA”**

Villarreal, E. (2016)

TITULO DE LA INVESTIGACIÓN: “Estilos de vida de los comerciantes del Mercado Centenario, Huacho - 2020”

INSTRUCCIONES: A continuación, se le presentara unas preguntas sobre sus datos generales. Se le pide por favor responder con la verdad a cada una de las preguntas. Lea atentamente los enunciados y marque con un X la respuesta que usted crea conveniente, considerando que:

- Nunca **(N)**, conducta que no realiza, 0 veces.
- Casi Nunca **(CN)**, conducta que pocas veces realiza, 1 a 2 veces.
- A veces **(AV)**, es una conducta que en ocasiones realiza, y en otras no.
- Casi Siempre **(CS)**, conducta que realiza frecuentemente.
- Siempre **(S)**, conducta realizada diariamente.

Agradecemos su colaboración

DATOS GENERALES

1. Edad:
2. Sexo: Femenino () / Masculino ()
3. Estado civil: Soltero () / Divorciado () / Conviviente () / Viudo () / Casado ()

DATOS ESPECIFICOS

DIMENSIÓN ALIMENTARIA		N	CN	AV	CS	S
1	Tiene horarios establecidos para desayunar, almorzar y cenar.					
2	Evita consumir mucha azúcar.					
3	Evita consumir comida chatarra o con mucha grasa.					
4	Incluye en su alimentación frutas, verduras, carnes, lácteos, menestras y cereales.					
5	Consume frecuentemente alimentos salados.					

6	Toma por lo menos 4 a 8 vasos de agua durante el día.					
DIMENSIÓN ACTIVIDAD FISICA		N	CN	AV	CS	S
7	Tiene una rutina de ejercicios para realizar.					
8	Hace ejercicio por lo menos de 20 a 30 minutos al día.					
9	Realiza actividad física diaria como caminar, trotar, entre otros.					
DIMENSIÓN DESCANSO Y SUEÑO		N	CN	AV	CS	S
10	Duerme de 6 a 7 horas diarias como mínimo.					
11	Toma una siesta después de almorzar (por lo menos de 30 minutos).					
12	Acostumbra a descansar o tomar una siesta en su lugar de trabajo					
13	Va a dormir a la misma hora todos los días.					
14	Duerme bien y se siente descansado(a).					
DIMENSIÓN MANEJO DEL ESTRÉS		N	CN	AV	CS	S
15	Pasar muchas horas trabajando le causa estrés.					

16	Practica ejercicios de respiración cuando se siente estresado.					
17	Puede controlar sus emociones y/o preocupaciones					
18	Para relajarse practica ejercicios					
19	Se concentra en pensamientos agradables antes de acostarse.					
20	Confía sus temores y/o preocupaciones a una persona cercana.					
21	Afronta el estrés haciendo otras actividades como escuchar música, conversar, etc.					
DIMENSIÓN RECREACIÓN		N	CN	AV	CS	S
22	Disfruta su tiempo libre haciendo otras actividades.					
23	Encuentra alternativas interesantes para salir de la rutina.					
24	Participa en actividades como caminatas, bailes, paseos, entre otros.					
25	Dedica tiempo libre a otras personas como su familia y amigos.					
DIMENSIÓN RESPONSABILIDAD EN SALUD		N	CN	AV	CS	S
26	Busca orientación de los profesionales de la salud.					
27	Acude al establecimiento de salud sin necesidad de estar enfermo(a).					
28	Cuando enferma, toma medicamentos sin necesidad de receta médica.					
29	Realiza un chequeo de su glucosa, colesterol y presión arterial.					

30	Lee folletos o ve programas en TV acerca del cuidado de la salud.					
----	---	--	--	--	--	--

ANEXO 3

MEDICIÓN DE LA VARIABLE

Para clasificar los estilos de vida de los comerciantes del Mercado Centenario, huacho en las categorías: saludable y no saludable, se utilizó la media aritmética para establecer puntajes que midieran la variable a nivel general y por dimensiones.

PUNTAJE A NIVEL GENERAL:

Estilos de vida	
N° Enunciados = 30 - Puntaje Máximo = 150 - Puntaje Mínimo = 30	- No Saludable = 30 - 74 - Saludable = 75 – 150

PUNTAJE POR DIMENSIONES:

Dimensión Alimentaria	
N° Enunciados = 6 - Puntaje Máximo = 30 - Puntaje Mínimo = 6	- No Saludable = 6 - 14 - Saludable = 15 – 30

Dimensión Actividad Física	
N° Enunciados = 3 - Puntaje Máximo = 15 - Puntaje Mínimo = 3	- No Saludable = 3 - 7 - Saludable = 8– 15

Dimensión Descanso y Sueño	
<p>N° Enunciados = 5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puntaje Máximo = 35 - Puntaje Mínimo = 5 	<ul style="list-style-type: none"> - No Saludable = 5 - 12 - Saludable = 13 – 25

Dimensión Manejo del Estrés	
<p>N° Enunciados = 7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puntaje Máximo = 35 - Puntaje Mínimo = 7 	<ul style="list-style-type: none"> - No Saludable = 7 - 17 - Saludable = 18 – 35

Dimensión Recreación	
<p>N° Enunciados = 4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puntaje Máximo = 20 - Puntaje Mínimo = 4 	<ul style="list-style-type: none"> - No Saludable = 4 - 9 - Saludable = 10 – 20

Dimensión Responsabilidad en salud	
<p>N° Enunciados = 5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puntaje Máximo = 25 - Puntaje Mínimo = 5 	<ul style="list-style-type: none"> - No Saludable = 5 - 12 - Saludable = 13 – 25

ANEXO 4

CÁLCULO DEL TAMAÑO DE MUESTRA

$$n = \frac{N Z_{\alpha}^2 p q}{e^2(N - 1) + Z_{\alpha}^2 p q}$$

DONDE:

n = Tamaño de muestra buscado.

N = Tamaño de la población o Universo.

Z = Parámetro estadístico que depende el Nivel de Confianza (NC).

p = Probabilidad de que ocurra el evento estudiado.

q = Probabilidad que no ocurra el evento estudiado.

e = Error de estimación máximo aceptado.

PARAMETRO	VALOR
N	540
Z	1.96
p	0.5
q	0.5
e	0.055

$$n = \frac{540 \times (1.96)^2 \times 0.5 \times 0.5}{(0.055)^2 \times (539) + (1.96)^2 \times 0.5 \times 0.5}$$

$$n = \frac{540 \times 3.8416 \times 0.5 \times 0.5}{0.003025 \times 539 + 3.8416 \times 0.5 \times 0.5}$$

$$n = \frac{518.616}{1.630475 + 0.9604} = 200.17$$

ANEXO 5

VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

TABLA DE CONCORDANCIA – PRUEBA BINOMIAL JUICIO DE EXPERTOS INSTRUMENTO “ESTILOS DE VIDA”

Villarreal, E. (2016)

ITEMS	NUMERO DE JUECES								PROB.
	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.004
2	1	0	1	1	1	1	1	1	0.035
3	1	1	1	1	1	1	1	1	0.004
4	1	0	1	1	1	1	1	1	0.035
5	1	1	1	1	1	1	1	1	0.004
6	1	1	1	1	1	1	1	1	0.004
7	1	1	1	1	1	1	1	1	0.035

Si $p < 0.05$ la concordancia es significativa

- Favorable = 1 (SI)
- Desfavorable = 0 (NO)

Los resultados obtenidos por cada juez fueron menores de 0.05 por lo tanto el grado de concordancia es significativo.

ANEXO 6

PRUEBA DE CONFIABILIDAD: ALFA DE CRONBACH

Villarreal, E. (2016)

El Alfa debe ser mayor a 0.5, mientras más cerca de 1 se encuentre, mayor es la confiabilidad del instrumento.

- Alfa de Cronbach para el Total de Ítems

Estadística de Fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de Elementos
0,883	30

- Alfa de Cronbach para la Dimensión Alimentación

Estadística de Fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de Elementos
0,612	6

- Alfa de Cronbach para la Dimensión Actividad Física

Estadística de Fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de Elementos
0,832	4

- Alfa de Cronbach para la Dimensión Descanso y Sueño

Estadística de Fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de Elementos
0,731	5

- Alfa de Cronbach para la Dimensión Manejo de Estrés

Estadística de Fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de Elementos
0,576	6

- Alfa de Cronbach para la Dimensión Recreación

Estadística de Fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de Elementos
0,647	4

- Alfa de Cronbach para la Dimensión Responsabilidad en Salud

Estadística de Fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de Elementos
0,840	5

ANEXO 7

AUTORIZACIÓN DE APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO

Huacho, 28 de Junio 2020

"Año de la Universalización de la Salud"

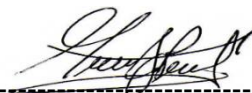
SR. JUAN ANTONIO FERNÁNDEZ GUERREROPRESIDENTE DE LA JUNTA DE PROPIETARIOS
DEL MERCADO CENTENARIO DE HUACHO**Asunto:** autorización para la aplicación del
instrumento de la investigación

Cursando el programa proyecto de tesis, de la Universidad César Vallejo en la facultad de ciencias de la salud de la Escuela de Enfermería nos identificamos como; Bachiller Padilla Pérez de Espinoza Luz Violeta con DNI: 45957370 y Bachiller Parihuamán Sánchez María José con DNI: 45600203.

Nos place saludarlo cordialmente para solicitarle nos autorice la ampliación del instrumento de nuestro proyecto de tesis titulado **“ESTILOS DE VIDA DE LOS COMERCIANTES DEL MERCADO CENTENARIO, HUACHO - 2020”**, dicho instrumento tiene el objetivo de Determinar los estilos de vida en los comerciantes del mercado centenario Huacho. Para recolectar los datos utilizaremos un cuestionario conformado por 30 preguntas que responden a las dimensiones de alimentación, actividad física, descanso y sueño, manejo de estrés, recreación y responsabilidad en salud, que se aplicara a cada comerciante que libremente quiera participar. Según nuestra muestra necesitamos encuestar a 200 comerciantes.

Agradecemos el tiempo prestado a nuestra solicitud y aprovechamos para hacerle llegar nuestra consideración.

Atte. las investigadoras

Padilla Pérez de Espinoza Luz Violeta
DNI: 45957370María José Parihuamán Sánchez
DNI: 45600203

ANEXO 8

CONSENTIMIENTO INFORMADO

“ESTILOS DE VIDA DE LOS COMERCIANTES DEL MERCADO CENTENARIO, HUACHO - 2020”

EQUIPO DE INVESTIGADORES:

- Bachiller Padilla Pérez de Espinoza Luz Violeta, investigadora, Universidad César Vallejo, celular n° 945506921
- Bachiller Parihuamán Sánchez María José, investigadora, Universidad César Vallejo, celular n° 913330272

INTRODUCCIÓN / PROPÓSITO:

La presente investigación tiene como objetivo determinar los estilos de vida de los comerciantes del mercado Centenario, Huacho.

PARTICIPACIÓN

Sr(a) se le invita a colaborar de esta investigación en calidad de participante voluntario. Si Ud. acepta participar, deberá responder a todas las preguntas que se le realizará, para evitar datos incompletos.

PROCEDIMIENTOS

Para ello, se le entregará un cuestionario, con treinta preguntas, que deberá marcar con un X, con la mayor veracidad posible.

RIESGOS / INCOMODIDADES

Esta investigación no representa riesgos para su persona.

BENEFICIOS

Resolviendo las preguntas del cuestionario, le ayudara a tomar conciencia de su estilo de vida.

CONFIDENCIALIDAD DE LA INFORMACIÓN

No es necesario que se identifique, ni que escriba su nombre al momento de llenar el cuestionario. Las respuestas que nos brinde, permanecerán en total confidencialidad y será utilizada exclusivamente para el presente trabajo.

CONSENTIMIENTO / PARTICIPACIÓN VOLUNTARIA

Yo,
después de haber leído este documento y de hablar con las investigadoras, quien me explicaron todo lo referente a la investigación. Estoy de acuerdo en participar del estudio y en llenar el cuestionario, sin mencionar mi identidad. Entiendo que participar en esta investigación es voluntario y que soy libre de abandonarlo en cualquier momento.

NOMBRES Y APELLIDOS _____

FIRMA DEL PARTICIPANTE O RESPONSABLE LEGAL

[illegible]

81	2	1	5	5	3	3	3	1	1	1	1	5	5	3	1	2	3	1	1	1	5	5	4	4	5	4	1	5	1	5
82	1	1	3	5	1	1	4	1	1	1	1	4	1	3	1	1	1	3	1	1	5	5	4	5	5	1	1	5	3	5
83	2	2	5	4	4	4	4	1	1	1	1	2	2	2	3	4	3	4	3	3	1	1	3	4	4	1	1	4	1	2
84	1	1	1	1	4	2	4	1	2	1	1	5	1	1	1	5	1	4	1	4	1	1	5	2	1	1	3	4	1	1
85	1	2	1	1	4	2	4	1	1	1	1	5	5	1	1	5	5	4	1	3	1	1	5	2	1	1	3	3	1	1
86	2	1	3	5	3	4	4	1	1	1	1	5	5	1	1	3	2	1	5	1	3	1	5	4	1	2	5	1	1	1
87	1	2	1	1	5	3	5	1	1	1	1	2	5	1	1	1	1	4	3	1	4	1	5	5	3	1	3	3	1	2
88	2	1	1	1	3	3	5	3	3	1	1	5	5	1	1	4	5	1	1	5	5	4	3	1	1	1	1	2	2	1
89	2	1	3	1	5	5	4	1	2	3	4	5	3	1	1	5	1	4	4	1	1	3	2	3	1	1	5	5	1	2
90	2	1	5	1	2	2	4	1	5	1	1	5	4	5	1	1	5	3	1	1	1	5	3	3	2	4	1	1	1	3
91	2	2	3	1	2	3	4	2	2	1	1	5	4	1	3	3	5	1	1	3	3	1	3	5	1	3	1	1	3	3
92	3	1	5	1	3	3	4	1	4	1	1	3	4	3	1	2	5	1	1	4	1	4	5	1	4	1	1	2	3	1
93	3	1	5	1	2	2	4	1	5	4	4	4	2	1	4	1	1	1	1	1	2	1	4	3	1	3	3	2	1	5
94	1	1	5	5	3	3	3	5	2	1	1	4	5	3	1	3	5	1	1	1	1	3	3	1	5	5	5	1	4	1
95	1	1	3	5	3	3	4	1	5	5	5	5	5	2	1	5	5	1	5	5	5	5	5	5	1	3	5	5	1	1
96	2	2	5	1	4	4	5	1	1	1	1	5	3	1	3	1	3	5	1	1	1	1	5	5	4	1	3	4	3	2
97	2	2	5	3	3	3	4	1	1	1	1	5	5	1	1	5	5	1	1	3	1	5	5	1	5	3	3	4	3	2
98	2	2	1	5	3	2	3	1	5	1	1	5	1	3	1	3	1	5	1	1	1	1	5	5	3	1	4	5	3	1
99	2	1	1	1	3	3	3	3	1	2	2	4	4	5	1	1	2	3	1	1	1	3	1	5	1	4	4	4	2	1
100	1	2	1	1	4	4	5	1	1	1	1	5	3	5	1	1	1	5	1	5	4	1	1	5	5	1	4	3	1	1
101	2	2	3	1	4	1	4	1	1	1	1	5	1	3	3	1	3	5	4	5	5	3	1	5	5	4	3	4	1	5
102	2	1	3	1	5	5	3	1	3	3	2	5	1	1	1	3	3	1	3	3	1	3	5	5	3	3	2	4	1	1
103	3	2	5	1	3	3	3	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	1	1	5	1	5	1	5	1	1	4	1	4	1
104	1	1	3	5	1	3	4	1	5	1	1	5	1	1	1	3	1	2	1	1	1	3	5	5	1	1	1	4	1	5
105	1	1	3	1	5	5	3	1	5	1	1	5	1	1	1	1	1	5	5	1	1	1	5	5	1	1	1	5	1	2
106	2	2	1	1	3	3	3	1	3	1	1	5	3	1	1	1	1	3	3	3	3	3	5	3	3	5	3	1	3	3
107	2	1	5	1	2	2	2	1	5	5	5	5	5	1	1	5	5	1	5	5	1	1	1	5	5	4	1	5	1	5
108	2	1	1	1	3	3	4	1	1	1	1	4	1	1	1	3	1	5	1	5	1	1	1	1	1	3	3	4	3	1
109	2	2	5	1	4	3	2	1	1	1	1	3	5	1	1	3	5	5	1	3	1	1	1	5	1	1	4	4	1	1
110	2	2	1	1	4	4	4	1	1	1	1	5	5	1	1	5	5	1	1	5	1	1	1	5	3	1	1	5	3	1
111	2	1	3	5	3	3	5	1	5	4	4	5	1	1	1	3	5	1	1	3	5	1	1	5	4	1	3	4	3	5
112	1	2	1	1	3	3	3	3	5	1	1	5	5	3	3	1	5	3	5	3	1	5	1	5	5	5	1	5	3	4
113	2	2	3	1	5	5	4	1	1	1	1	5	5	1	1	5	5	3	1	5	1	1	1	2	3	1	3	5	1	3
114	2	2	3	1	5	5	4	1	1	1	1	1	4	3	1	1	5	3	5	5	1	1	3	5	2	3	1	4	3	1
115	2	1	5	3	3	3	4	1	4	1	1	2	4	1	1	4	5	2	3	4	1	1	5	1	5	4	3	5	3	2
116	2	1	5	5	2	2	5	1	1	1	1	5	5	1	1	5	5	1	1	5	5	1	1	5	5	5	1	3	5	1
117	2	1	3	1	5	5	3	1	3	1	1	5	3	3	1	5	5	1	3	4	1	3	5	4	1	1	1	5	1	1
118	1	1	1	1	5	5	5	1	1	1	1	5	5	1	3	3	5	3	3	5	1	1	1	5	5	3	3	5	3	1
119	2	2	3	1	5	5	5	1	2	1	1	5	2	3	1	2	5	1	1	5	1	1	1	5	3	1	5	5	3	2
120	2	1	3	1	5	5	5	1	3	1	1	4	4	3	3	1	4	3	3	2	4	1	1	5	5	3	1	3	1	4
121	2	2	3	1	5	5	5	1	1	3	3	5	5	1	1	1	3	5	3	3	1	1	5	5	3	5	5	5	1	1
122	2	2	3	5	3	3	5	1	5	1	1	5	5	1	1	4	3	5	5	3	1	3	5	5	5	5	5	5	1	3
123	2	2	2	1	3	3	5	1	3	1	1	5	1	3	1	1	4	1	1	1	1	5	3	5	1	3	3	1	1	1
124	1	1	1	1	3	3	3	1	4	3	2	5	5	1	1	3	3	3	1	5	1	3	5	5	1	1	4	2	1	2
125	2	2	1	1	4	4	4	1	1	1	1	5	5	1	3	1	5	1	1	3	1	3	1	5	3	1	3	5	4	1
126	2	1	1	5	1	1	5	1	5	5	4	5	1	1	1	5	5	1	4	5	1	1	1	1	5	3	1	1	1	1
127	2	2	3	1	3	3	4	1	3	1	1	5	1	1	1	3	5	1	4	1	1	1	5	4	3	2	5	4	1	2
128	3	1	4	2	3	3	5	1	1	5	3	3	3	1	1	5	3	1	1	2	1	3	5	5	3	2	3	5	1	1
129	2	1	5	5	1	1	5	1	5	1	2	5	5	1	1	5	3	1	1	4	1	3	1	5	5	1	3	5	3	1
130	1	1	3	2	1	1	4	1	5	1	1	5	3	1	1	3	4	3	3	5	1	1	1	5	5	4	1	5	4	1
131	1	1	1	3	4	5	5	3	5	5	5	5	5	1	1	3	4	5	1	1	5	1	1	5	4	4	5	5	2	1
132	1	2	1	3	4	5	5	1	5	5	5	5	5	1	1	3	1	5	1	5	5	1	1	5	4	4	5	5	2	1
133	1	1	1	1	4	4	4	1	1	1	1	5	5	3	1	5	5	1	5	3	1	5	1	3	3	1	2	4	1	1
134	3	1	5	5	5	5	4	1	4	1	1	5	5	1	1	5	5	1	1	5	1	5	1	5	5	1	3	3	1	1
135	2	1	3	5	3	3	5	1	4	1	1	5	5	1	1	5	5	1	1	3	1	5	5	5	2	2	3	5	1	1
136	3	1	5	5	5	3	1	2	1	1	1	5	3	3	1	5	2	3	1	3	1	5	5	5	1	1	1	3	2	5
137	2	1	1	5	3	3	4	1	5	4	4	5	5	5	3	5	5	1	1	5	1	3	5	4	1	1	3	5	1	1
138	1	2	1	1	1	1	5	5	5	5	5	5	2	1	1	1	1	4	5	3	1	1	1	1	5	3	5	5	1	2
139	3	2	5	3	5	5	4	1	1	1	1	3	5	1	2	5	5	1	1	5	1	1	1	5	1	3	5	1	1	2
140	1	2	1	1	3	3	4	1	4	3	3	3	5	5	1	5	5	1	1	4	3	1	5	3	5	5	1	1	1	1
141	2	2	5	5	3	3	5	1	5	3	3	5	4	1	1	5	5	5	3	5	1	3	3	5	5	5	5	5	1	4
142	2	1	5	1	2	2	2	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	3	1	4	1	1	3	1	3	1	3	5	1	1
143	2	1	5	1	2	2	5	1	1	1	1	3	4	3	1	1	3	5	1	3	1	1	3	5	3	1	3	3	1	1
144	2	2	5	1	5	5	3	1	5	1	1	5	5	5	1	2	5	5	1	2	5	1</								

161	1	2	1	3	4	4	4	1	5	1	1	5	5	1	1	1	5	1	5	5	3	5	5	5	3	3	5	3	1	1	1	3		
162	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	5	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
163	1	1	1	1	5	5	4	1	5	1	1	5	3	1	1	1	5	5	3	5	3	3	5	5	5	1	3	5	5	3	1	1	3	
164	2	1	1	1	3	3	4	1	5	1	1	5	4	1	1	5	5	1	1	5	1	5	1	5	4	1	1	1	1	5	1	1		
165	3	1	3	1	5	4	5	1	5	1	1	5	5	1	1	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3		
166	2	2	3	3	3	3	3	1	1	1	1	4	5	3	1	3	1	5	3	1	1	3	3	5	3	1	1	3	1	1	5	1	3	
167	1	2	1	1	3	3	5	1	5	5	5	3	5	5	1	3	1	5	5	1	1	3	1	5	5	3	1	5	3	1	5	3	2	
168	2	2	5	1	3	1	4	1	3	1	1	4	3	3	1	4	1	5	1	4	1	5	5	5	5	1	3	5	1	1	5	3	2	
169	3	2	5	1	4	2	3	1	1	1	1	2	1	3	1	3	3	1	1	4	1	1	1	5	1	1	5	1	1	5	1	1	1	
170	2	2	3	1	1	1	4	3	5	2	2	2	5	3	1	5	1	3	1	1	1	3	5	5	4	1	1	2	2	1	5	3	1	
171	1	2	1	1	3	4	5	1	3	3	3	2	5	3	1	1	5	1	3	1	1	3	5	5	4	3	3	5	1	1	5	3	1	
172	2	2	1	1	5	5	4	1	1	1	1	5	2	1	1	3	5	2	3	3	1	5	5	5	4	2	2	3	3	1	5	2	4	
173	1	2	1	1	2	2	5	1	1	1	1	5	5	1	1	5	4	3	1	5	1	5	5	5	5	3	1	5	1	1	1	3		
174	2	2	1	1	3	3	3	1	1	1	1	5	4	1	1	3	3	1	1	1	1	5	3	5	1	1	1	5	1	1	1	2	3	
175	2	2	5	5	5	5	4	1	1	1	1	5	5	3	1	2	1	5	1	3	1	5	3	5	5	1	4	5	5	1	1	2	4	
176	2	2	1	1	2	4	4	1	5	1	1	5	4	1	1	5	5	5	1	5	1	3	1	5	5	1	3	1	4	1	5	1	3	
177	1	2	1	1	2	4	4	1	5	1	1	5	3	1	1	5	3	1	1	1	1	3	1	5	5	1	3	1	4	1	5	1	3	
178	2	2	1	1	4	4	4	1	5	5	5	5	4	1	1	2	5	5	1	4	4	3	1	5	1	1	3	3	1	1	5	1	1	
179	1	2	1	1	5	3	5	1	1	1	1	2	1	1	1	3	3	1	4	5	1	1	3	1	1	4	5	1	3	5	2	1	1	
180	2	1	5	1	4	4	4	3	3	1	1	5	1	1	1	5	5	5	3	3	5	1	5	5	3	1	5	1	1	1	5	1	3	
181	3	2	1	1	5	5	3	1	1	1	1	5	4	1	1	3	3	5	1	4	1	5	5	1	3	3	1	1	5	1	3	1	2	
182	3	1	4	1	5	5	5	1	5	2	2	2	5	1	1	5	5	1	3	5	1	5	5	5	4	1	3	2	4	1	1	2	3	
183	1	1	1	5	1	1	5	1	5	3	2	5	5	1	1	5	3	3	5	5	1	3	5	5	5	4	3	3	1	1	5	2	3	
184	2	1	5	1	2	4	4	1	3	2	2	4	2	5	1	1	4	5	1	4	1	1	5	5	4	1	1	5	1	1	5	1	2	
185	2	1	3	5	3	3	5	1	3	1	1	5	5	1	1	5	5	1	1	5	5	1	1	5	5	3	1	5	1	1	3	1	3	
186	2	2	3	3	5	5	5	1	3	1	1	5	5	1	1	3	3	3	3	3	1	5	5	5	3	3	3	5	3	1	3	1	2	
187	2	2	1	5	5	5	2	1	1	1	1	5	5	1	1	3	3	1	1	5	1	5	5	5	4	1	3	5	1	1	3	1	4	
188	1	2	1	5	2	5	2	1	1	1	1	5	5	1	1	3	5	1	1	5	1	5	5	5	4	1	3	5	1	1	3	1	3	
189	1	1	1	5	3	3	3	1	5	3	3	3	3	1	1	5	3	5	1	1	1	1	5	4	1	1	4	5	1	1	3	1	1	
190	2	1	3	1	4	3	5	1	5	1	1	5	3	1	1	3	1	5	1	3	1	5	3	5	5	1	1	5	2	1	3	1	1	
191	2	1	5	5	5	5	5	1	5	3	3	3	5	1	1	4	4	3	1	3	1	5	5	5	5	5	3	3	5	1	2	2	5	
192	2	1	3	4	5	5	3	1	5	4	4	5	2	1	1	5	5	1	1	1	1	5	5	5	4	1	5	3	1	1	5	1	1	
193	2	1	1	5	2	4	3	1	2	1	1	3	4	1	1	5	4	5	1	3	1	1	3	5	4	1	3	2	1	1	3	1	3	
194	2	2	1	4	3	3	4	1	5	1	1	5	5	1	1	3	5	3	1	3	3	3	4	5	5	3	3	5	1	1	1	2	2	
195	2	1	1	1	4	3	3	1	2	1	3	5	2	3	1	1	3	5	1	3	1	3	1	3	3	1	3	3	1	1	5	1	4	
196	2	2	3	1	5	1	3	1	1	1	1	5	5	2	1	1	5	4	1	5	1	1	3	5	4	3	3	2	3	1	5	3	3	
197	1	2	1	3	1	2	2	4	1	5	1	1	5	3	1	1	2	3	5	1	3	1	5	3	2	5	1	3	5	1	1	3	2	1
198	2	2	3	1	1	3	4	3	1	3	1	1	5	4	1	1	4	1	1	1	3	1	1	5	1	1	1	5	1	1	5	1	3	
199	1	2	5	3	1	5	5	5	1	5	4	4	3	3	3	1	1	1	5	1	1	5	3	1	5	2	1	1	1	3	1	2	1	
200	2	2	1	1	1	1	4	1	5	1	1	3	3	1	1	3	1	5	1	3	3	3	5	5	5	3	3	5	4	1	5	1	3	

ANEXO 10

Datos generales sobre los comerciantes del mercado Centenario, Huacho - 2020

Datos generales	Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Edad	De 18 a 29 años	50	25,0%
	De 30 a 59 años	127	63,5%
	De 60 a más años	23	11,5%
	Total	200	100,0%
Sexo	Masculino	89	44,5%
	Femenino	111	55,5%
	Total	200	100,0%
Estado civil	Soltero	87	43,5%
	Divorciado	2	1,0%
	Conviviente	49	24,5%
	Viudo	4	2,0%
	Casado	58	29,0%
	Total	200	100,0%

Fuente: Cuestionario aplicado a los comerciantes del mercado Centenario, por las investigadoras

En la tabla se aprecia que, en cuanto la edad, del 100,0% (200) de los comerciantes del mercado Centenario, Huacho, el 63,5% (127) tiene de 30 a 59 años, le continúa el 25,0% (50) que tiene entre 18 a 29 años, y el restante 11,5% (23) tiene de 60 a más años. Por otro lado, en cuanto al sexo, el 55,5% (111) es femenino, y el restante 44,5% (89) es masculino. Finalmente, en lo concerniente al estado civil, el 43,5% (87) es soltero, le continúa el 29,0% (58) es casado; el 24,5% (49) es conviviente; el 2,0% (4) es viudo; y únicamente el 1,0% (2) es divorciado.

ANEXO 11

Dimensión Alimentaria de los comerciantes del mercado Centenario, Huacho - 2020

	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
1.Tiene horarios establecidos para desayunar, almorzar y cenar.	120	60,00%	5	2,50%	21	10,50%	15	7,50%	39	19,50%
2.Evita consumir mucha azúcar.	21	10,50%	20	10,00%	63	31,50%	27	13,50%	69	34,50%
3.Evita consumir comida chatarra o con mucha grasa.	22	11,00%	17	8,50%	72	36,00%	27	13,50%	62	31,00%
4.Incluye en su alimentación frutas, verduras, carnes, lácteos, menestras y cereales.	0	0,00%	9	4,50%	43	21,50%	69	34,50%	79	39,50%
5.Consume frecuentemente alimentos salados.	156	78,00%	12	6,00%	18	9,00%	6	3,00%	8	4,00%
6.Toma por lo menos 4 a 8 vasos de agua durante el día.	76	38,00%	12	6,00%	27	13,50%	12	6,00%	73	36,50%

Fuente: Cuestionario aplicado a los comerciantes del mercado Centenario, por las investigadoras

Se observa que dentro de la dimensión Alimentaria según lo manifestado por los comerciantes del Mercado Centenario el 62,5% no tienen horarios establecidos para desayunar, almorzar y cenar; el 84% no consume frecuentemente alimentos salados; el 74% incluye en su alimentación frutas, verduras, carnes, lácteos, menestras y cereales; el 48% evita consumir mucha azúcar; el 44% no toma por lo menos de 4 a 8 vasos de agua durante el día; el 36% evita consumir comida chatarra o con mucha grasa.

ANEXO 12

Dimensión de Actividad Física de los comerciantes del mercado Centenario, Huacho - 2020

	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
7. Tiene una rutina de ejercicios para realizar.	139	69,5%	12	6,0%	23	11,5%	11	5,5%	15	7,5%
8. Hace ejercicio por lo menos de 20 a 30 minutos al día.	140	70,0%	13	6,5%	21	10,5%	12	6,0%	14	7,0%
9. Realiza actividad física diaria como caminar, trotar, entre otros.	3	1,5%	14	7,0%	24	12,0%	39	19,5%	120	60,0%

Fuente: Cuestionario aplicado a los comerciantes del mercado Centenario, por las investigadoras

Se observa que, dentro de la dimensión de Actividad Física, según lo manifestado por los comerciantes del Mercado Centenario el 75,5% no tiene una rutina de ejercicios para realizar; el 76,5% no hacen ejercicio por lo menos de 20 a 30 minutos al día y el 79.5% realizan actividad física diaria como caminar, trotar, entre otros.

ANEXO 13

Dimensión de Descanso y Sueño de los comerciantes del mercado Centenario, Huacho - 2020

	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
10.Duerme de 6 a 7 horas diarias como mínimo.	30	15,0%	17	8,5%	37	18,5%	26	13,0%	90	45,0%
11.Toma una siesta después de almorzar (por lo menos de 30 minutos).	121	60,5%	10	5,0%	39	19,5%	4	2,0%	26	13,0%
12.Acostumbra a descansar o tomar una siesta en su lugar de trabajo	165	82,5%	6	3,0%	21	10,5%	6	3,0%	2	1,0%
13. Va a dormir a la misma hora todos los días	50	25,0%	17	8,5%	42	21,0%	15	7,5%	76	38,0%
14.Duerme bien y se siente descansado(a).	38	19,0%	5	2,5%	53	26,5%	21	10,5%	83	41,5%

Fuente: Cuestionario aplicado a los comerciantes del mercado Centenario, por las investigadoras

Se observa que, dentro de la dimensión de Descanso y sueño, según lo manifestado por los comerciantes del Mercado Centenario el 85,5% no acostumbra a descansar o tomar una siesta en su lugar de trabajo; el 65,5% no toman una siesta después de almorzar (por lo menos de 30 minutos); el 58% duerme de 6 a 7 horas diarias como mínimo; el 52% duerme bien y se siente descansado (a) y el 45,5% va a dormir a la misma hora todos los días.

ANEXO 14

Dimensión de Manejo de Estrés de los comerciantes del mercado Centenario, Huacho - 2020

	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
15.Pasar muchas horas trabajando le causa estrés.	78	39.0%	17	8.5%	36	18.0%	8	4.0%	61	30.5%
16.Practica ejercicios de respiración cuando se siente estresado.	127	63.5%	7	3.5%	29	14.5%	12	6.0%	25	12.5%
17.Puede controlar sus emociones y/o preocupaciones	37	18.5%	7	3.5%	55	27.5%	29	14.5%	72	36.0%
18.Para relajarse practica ejercicios	166	83.0%	5	2.5%	17	8.5%	5	2.5%	7	3.5%
19.Se concentra en pensamientos agradables antes de acostarse.	74	37.0%	3	1.5%	50	25.0%	14	7.0%	59	29.5%
20.Confía sus temores	74	37.0%	1	.5%	32	16.0%	7	3.5%	86	43.0%
21.Afronta el estrés haciendo otras actividades como escuchar música, conversar, etc.	16	8,0%	5	2,5%	16	8,0%	21	10,5%	142	71,0%

Fuente: Cuestionario aplicado a los comerciantes del mercado Centenario, por las investigadoras

Se observa que dentro de la dimensión manejo de estrés, según lo manifestado por los comerciantes del Mercado Centenario el 85,5% para relajarse no practica ejercicios; el 81,5% afronta el estrés haciendo otras actividades como escuchar música, conversar, etc.; el 67,5% no practica ejercicios de respiración cuando se siente estresado; el 50% puede controlar sus emociones y/o preocupaciones; el 47,5% pasar muchas horas trabajando no le causa estrés; el 46,5% confía sus temores a personas cercanas y el 38,5% no se concentra en pensamientos agradables antes de acostarse.

ANEXO 15

Dimensión de Recreación de los comerciantes del mercado Centenario, Huacho - 2020

	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
22.Disfruta su tiempo libre haciendo otras actividades.	39	19,5%	7	3,5%	33	16,5%	36	18,0%	85	42,5%
23.Encuentra alternativas interesantes para salir de la rutina.	83	41,5%	11	5,5%	55	27,5%	28	14,0%	23	11,5%
24.Participa en actividades como caminatas, bailes, paseos, entre otros.	72	36,0%	7	3,5%	82	41,0%	20	10,0%	19	9,5%
25.Dedica tiempo libre a otras personas como su familia y amigos	18	9,0%	8	4,0%	35	17,5%	44	22,0%	95	47,5%

Fuente: Cuestionario aplicado a los comerciantes del mercado Centenario, por las investigadoras

Se observa que dentro de la dimensión de Recreación según lo manifestado por los comerciantes del Mercado Centenario el 69.5% dedica tiempo libre a otras personas como su familia y amigos; el 60,5% disfruta su tiempo libre haciendo otras actividades; el 47% no encuentra alternativas interesantes para salir de la rutina; el 41% a veces participa en actividades como caminatas, bailes, paseos, entre otros.

ANEXO 16

Dimensión de Responsabilidad en salud de los comerciantes del mercado Centenario, Huacho - 2020

	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
26.Busca orientación de los profesionales de la salud.	102	51,0%	7	3,5%	39	19,5%	28	14,0%	24	12,0%
27.Acude al establecimiento de salud sin necesidad de estar enfermo(a).	175	87,5%	4	2,0%	14	7,0%	4	2,0%	3	1,5%
28.Cuando enferma, toma medicamentos sin necesidad de receta médica.	58	29,0%	15	7,5%	45	22,5%	11	5,5%	71	35,5%
29.Realiza un chequeo de su glucosa, colesterol y presión arterial.	106	53,0%	33	16,5%	40	20,0%	11	5,5%	10	5,0%
30.Lee folletos o ve programas en TV acerca del cuidado de la salud.	51	25,5%	18	9,0%	72	36,0%	24	12,0%	35	17,5%

Fuente: Cuestionario aplicado a los comerciantes del mercado Centenario, por las investigadoras

Se observa que dentro de la dimensión de Responsabilidad en salud el 89,5% no acude al establecimiento de salud sin necesidad de estar enfermo(a) el 69,5% no realiza un checo de su glucosa, colesterol y presión arterial periódicamente; el 54,5% no busca orientación de los profesionales de la salud; el 41% cuando enferma toma medicamentos sin necesidad de receta médica; y el 36% a veces lee folletos o ve programas en TV acerca del cuidado de la salud.